CHAN MI QI GONG

LIU HAN WEN

劉 漢 文

CHINESISCHES

CHAN MI QI GONG

DAS GANZE BUCH

中國禪密氣功全書

LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Autor, Herausgeber und Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Liu Han Wen 劉 漢 文
Chinesisches (Zhong guo) Chan Mi Qi Gong 中國禪密氣功
Das ganze Buch (Quan Shu) 全書

Copyright © 2019 LOTUS-PRESS, Lohne

Copyright © 2014 Liu Ming (chinesisches Original)

Herausgegeben von Walter Zimmermann

Deutsche Übersetzung aus der Erstauflage 1988,
im Abgleich mit den Übersetzungen von Ursula Stummvoll
und der Neuauflage 2014:
Yi-Chun Hwang, Hsin-Rui Lin und Yun Yen
Abgleich mit dem chinesischen Original und Korrektorat: Gerrit Book
Lektorat: Karin Hesch
Ko-Korrektorat: Grit Kettner, Johannes Mergner, Chris Saleski

Zeichnungen der Figurinen: Feng, Cunhou
Zeichnung des Covers: Ingo Fröhlich (Wieperwelle II, 2018)

Dieses Buch wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung
von Walter Zimmermann und der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.

All rights reserved.
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten.
Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

Klimaneutral gedruckt

Inhalt

Vorwort von Liu Han Wen **19**

Teil I **21**

Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禪密氣功 **23**

1 Zhu Ji Gong 筑基功 / 築基功 **Basisübung** **27**

1.1 Zhi Shi Yu Yao Qiu 姿势与要求 / 姿勢與要求 Die Körperhaltung und weitere Anforderungen 29
1.1.1 Zhan Hui Zhong 展慧中 Öffnen des Dritten Auges 29
1.1.2 Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處 Den Dammbereich entspannen 30
1.1.3 San Qi Fen Li 三七分力 3/7 Gewichtsverteilung 32
1.1.4 San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線 Drei Punkte in einer Linie 34
1.2 Si Dong 四动 / 四動 Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule 37
1.2.1 Yong Dong 蛹动 / 蛹動 Wellen der Wirbelsäule 37
1.2.2 Bai Dong 摆动 / 擺動 Pendeln der Wirbelsäule 38
1.2.3 Niu Dong 扭动 / 扭動 Drehen der Wirbelsäule 40
1.2.4 Ru Dong 蠕动 / 蠕動 Wellen, Pendeln, Drehen 41
1.3 You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He 由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 內外相合 Aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren 44
1.4 Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou 洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos 48

2 Shuang Yun Gong 双云功 / 雙雲功 **Übung der Doppelwolken** **53**

2.1 Bei Dong Yun Gong 被动运功 / 被動運功 Passive Bewegungen 57
2.1.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung 57
2.1.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung 60
2.1.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung 61
2.2 Zhu Gong Yun Gong 主功云功 Aktive Bewegungen 63
2.2.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung 63
2.2.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung 67

2.2.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung.....68
2.3 Lian He Yun Gong 联合云公 / 聯合雲公 Kombination der Bewegungen. .69
2.4 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Wichtige Hinweise.....74
2.4.1 Bei Dong Yun Dong Jie Duan 被动运动阶段 / 被動運動階段 Passive Bewegungsphase.....74
2.4.2 Zhu Dong Yun Dong Jie Duan 主动运动阶段 / 主動運動階段 Aktive Bewegungsphase.....75
2.4.3 Lian Dong Yun Dong Jie Duan 联合运动阶段 / 聯合運動階段 Phase der Kombination der Bewegungen.....76
2.4.4 Qi Ta 其他 Sonstiges.....78

3 Tu Na Qi Fa 吐纳气法 / 吐納氣法 Übungsmethode zur Qi-Aufnahme und -Abgabe.....81

3.1 Tu Na Qi Fa (Yi) 吐纳气法(一) / 吐納氣法(一) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (I) 81
3.1.1 Zhu Ji Fa 筑基法 / 築基法 Basisübung.....82
3.1.2 Na Qi Fa 纳气法 / 納氣法 Übungsmethode zur Qi-Aufnahme.....85
3.1.2.1 Yi Zi Shi 一字势 / 一字勢 Zeichen Eins Figur 85
3.1.2.2 Yin Yang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin Yang Figur.....88
3.1.2.3 Hun Yuan Shi 浑圆势 / 渾圓勢 Vollkommen rund Figur…90
3.1.3 Tu Qi Fa 吐气法 / 吐氣法 Übungsmethode zur Qi-Abgabe.....92
3.1.3.1 Pai Shan Shi 排山势 / 排山勢 Berge versetzen Figur.....93
3.1.3.2 Li Tian Shi 立天势 / 立天勢 Den Himmel stützen Figur.....96
3.1.3.3 Fan Jiang Shi 翻江势 / 翻江勢 Den Fluss aufwirbeln Figur 98
3.1.3.4 Di Dong Shi 地动势 / 地動勢 Die Erde erschüttern Figur.....101
3.1.3.5 Kun Lun Shi 昆仑势 / 崑崙勢 Drehende Arme Figur.....104
3.1.3.6 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Figur.....107
3.2 Tu Na Qi Fa (Er) 吐纳气法 (二) / 吐納氣法(二) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (II).....111
3.2.1 Dian Dao Shi 颠倒势 / 顛倒勢 Figur des Umkehrens.....111
3.2.2 Long Feng Shi 龙凤势 / 龍鳳勢 Drache und Phönix Figur.....116
3.3 Tu Na Qi Fa (San) 吐纳气法 (三) / 吐納氣法 (三) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (III).....121
3.3.1 Qi Tian Xiang Mo 祈天降魔 Den Himmel bitten, um die Dämonen zu bezwingen.....121
3.3.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt.....121

3.3.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....123
3.3.1.3 Di San Bu 第三步 Der dritte Schritt....125
3.3.1.4 Die Si Bu 第四步 Der vierte Schritt....128
3.3.2 Si Mian Feng Yu 四面风雨 / 四面風雨 Wind und Wolken kommen aus allen Richtungen....132
3.3.3 Yi Sheng Lei 一声雷 / 一聲雷 Ein lauter Donner....135
3.3.3.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt....135
3.3.3.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....137
3.3.4 Shou Gong 收功 Die Abschlussübung....141
3.4 Tu Na Qi Fa (Si) 吐纳气法 (四) / 吐納氣法 (四) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (IV)....145
3.4.1 Hu Bu 虎步 Der Tigerschritt....146
3.4.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt....146
3.4.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....147
3.4.2 She Xing 蛇行 Der Schlangenschritt....149
3.4.3 Tian Chen Di Fu 天沈地浮 Der Himmel versinkt und die Erde steigt auf....151
3.4.4 Liu Da Wei 六大威 Sechs riesige Kräfte....155
3.5 Tu Na Qi Fa (Wu) 吐纳气法 (五) /吐納氣法 (五), Li Qi Fa 理气法 / 理氣法 Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (V), Methode zur Regulierung des Qi....161
3.5.1 Mian Tou Jing Er, Bi Xiong Tui Yao 面头颈耳, 臂胸腿腰 / 面頭頸耳, 臂胸腿腰 Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Lenden....162
3.5.1.1 Mian 面 Das Gesicht....162
3.5.1.2 Tou, Jing 头, 颈 / 頭, 頸 Kopf und Hals (Nacken)....163
3.5.1.3 Er 耳 Die Ohren....164
3.5.1.4 Bi 臂 Die Arme....166
3.5.1.5 Xiong, Fu 胸, 腹 Brust und Bauch....167
3.5.1.6 Tui, Zu 腿, 足 Beine und Füße....167
3.5.1.7 Tun, Yao, Jian, Bi 臀, 腰, 肩, 臂 / 臀, 腰, 肩, 臂 Gesäß, Lenden, Schultern, Arme....168
3.5.1.8 Shou Shi 收势 / 收勢 Abschluss....170
3.5.1.9 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen....173
3.5.2 Ren Tian Di 人天地 Mensch, Himmel, Erde....173
3.5.2.1 Fa Zhan Shi 发站势 / 發站勢 Methode des Stehens....174
3.5.2.2. Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Das Sitzen....177
3.5.2.3 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen....177

3.5.2.4 Yong Zhong Guo Chuan Tong Yi Xue Li Lun Jie Shi Tu Na Qi Fa (Wu) 用中国传统医学理论解释吐纳气法 (五) / 用中国传统医学理论解释吐納氣法 (五) Mit der Theorie der TCM Tu Na Qi Fa (V) erklären.....178
3.5.3 Tu Na Qi Fa (Wu) Lian Gong You Dao Yu 吐纳气法 (五) 练功诱导语 / 吐納氣法 (五) 练功诱导语 Verbale Übungsanleitung zu Tu Na Qi Fa (V).....181

4 Hui Gong 慧功 Weisheitsübung.....187

4.1 Song, Zhan, Fang, Shou 松, 展, 放, 收 / 鬆, 展, 放, 收 Entspannen, öffnen, Qi loslassen, Qi zurückholen und aufnehmen.....187
4.1.1 Song Zai Mi Chu 松在密处 / 鬆密處 Mi Chu entspannen.....187
4.1.2 Zhan Zai Hui Zhong 展在慧中 Das Öffnen des Dritten Auges.....190
4.1.3 Fang Zai Quan Shen 放在全身 Qi wird durch die Körperhülle und die Poren der Haut losgelassen und breitet sich in der Unendlichkeit des Kosmos aus.....190
4.1.4 Shou Gui Xiao Fu 收归小腹 / 收歸小腹 Qi zurückholen und wieder aufnehmen.....191
4.2 Chong Shang Guan Xia 冲上贯下 / 衝上貫下 Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten.....195
4.3 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 週通靈空靈 Körperliches, Mentales und Kosmisches verbinden.....201

Teil II.....211

5 Yin Yang He Qi Fa 阴阳合气法 / 陰陽合氣法 Methode zum Harmonisieren von Yin und Yang.....213

5.1 Tian Di Bu 天地部 Himmel und Erde.....213
5.1.1 San Yuan Gong 三园功 / 三圓功 Drei Kreise Übung.....218
5.1.1.1 Ping Yuan 平圓 / 平圓 Flachliegender Kreis.....219
5.1.1.2 Ce Yuan 侧圆 / 側圓 Seitlich stehender Kreis.....220
5.1.1.3 Zheng Yuan 正圓 / 正圓 Stehender Kreis nach vorne und hinten.....221
5.1.2 Jie Di Shi, Jie Di Yin 接地势, 接地阴 / 接地勢, 接地陰 Kontakt mit der Erde aufnehmen und sich mit dem Yin der Erde verbinden.....226

5.1.3 Tong Tian Shi, Tong Tian Yang 通天势, 通天阳 / 通天勢, 通天陽
Kontakt mit dem Himmel aufnehmen und sich mit dem Yang des Himmels verbinden....230
5.1.4 Yin Yang Shi, Sheng Jiang Fa 阴阳势, 升降势 / 陰陽勢, 升降势
Yin Yang Figur, Figur des Steigens und Sinkens....234
5.1.5 He Qi Fa, / Tian Di Shi 合气法, 天地势 / 合氣法, 天地勢
Methode der Verbindung von Himmel und Erde....240
5.1.6 Shou Gong 收功 Abschließende Übung....244
5.1.7 Yin Yang He Qi Fa Tian Di Bu Lian Gong You Dao Yu
阴阳合气法天地部练功诱导语 / 陰陽合氣法天地部練功誘導語
Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Himmel und Erde verbinden....246
5.2 Ren Bu 人部 Mensch....254
5.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale....254
5.2.1.1 Leng Chong Re Guan 冷冲热贯 / 冷沖熱貫 Kalter Guss und Heißes durchdringen lassen....255
5.2.1.2 Ling Yin, Dao Zu 零饮倒走 / 零飲倒走 Einen kleinen Schluck Wasser trinken und das Rückwärtsgehen....256
5.2.1.3. Hu Yue, Feng Ming 虎耀龙鸣 / 虎躍鳳鳴 Der Tiger springt, der Phönix ruft....258
5.2.1.4 Lian Zuo 莲座 / 蓮座 Das Bild des Lotus....261
5.2.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübung....265
5.2.2.1 Yi Zi Zhou 一字咒 Das einsilbige Mantra....266
5.2.2.2 Rou Zhong Zhou 肉中肉 Fleisch im Fleisch....269
5.2.2.3 Qi Zhong Qi 炁中炁 Qi im Qi....272
5.2.2.4 Xi Zhong Xi 息中息 Atem im Atem....274
5.2.2.5 Wu Xin Tong 五心通 Öffnen der Fünf Mittelpunkte....275
5.2.2.6 San Zi Zhou 三字咒 Drei einsilbige Mantras....278
5.2.2.7 Da Yuan Man 大圓满 / 大圓滿 Die große Vollkommenheit....279
5.2.3 Shou Fa 收法 Abschluss....280
5.2.4 Yin Yang He Qi Fa Ren Bu Lian Gong You Dao Yu
阴阳合气法人部练功诱导语 / 陰陽合氣法人部練功誘導語
Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Mensch....282

6 Di Gou Fa 涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi....287

6.1 Zeng Liang 增量 Vermehrung des Qi....288
6.1.1 Dong Jing Shi 动静势 / 動靜勢 Bewegung und Ruhe Übung....288

6.1.2 Nei Wai Shi 内外势 / 內外勢 Innen und Außen Übung.....288
6.1.3 YinYang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin und Yang Übung.....289
6.1.3.1 Yin Shi 阴势 / 陰勢 Yin Übung.....289
6.1.3.2 Yang Shi 阳势 / 陽勢 Yang Übung.....290
6.1.4 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Übung. .290
6.1.5 Shou Zu Shi 手足势 / 手足勢 Hand und Fuß Übung.....292
6.1.6 Xiong Bei Shi 胸背势 / 胸背勢 Brust und Rücken Übung.....293
6.1.6.1 Xiong Shi 胸势 / 胸勢 Brust Übung.....293
6.1.6.2 Bei Shi 背势 / 背勢 Rücken Übung.....293
6.2 Bian Zhi 辨质 / 辯質 Analyse der Qi (Qualität).....295
6.3 Lun Zheng 论症 / 論症 Diagnose von Krankheiten.....302
6.3.1 Shou Xiang 手象 Das Bild der Hand.....302
6.3.1.1 Zhi Xiang 指象 Das Bild der Finger.....302
6.3.1.2. Zhang Xiang 掌象 Das Bild des Handtellers.....303
6.4 Jian Bie 鉴别 / 鑑別 Differenzierungen.....307
6.4.1 Shou Gan 手感 Das Gefühl in der Hand.....307
6.4.2 Shi Jue 视觉 / 視覺 Visueller Eindruck.....309
6.4.3 Shen Chu 身触 /身觸 Berührung des Körpers.....310
6.4.4 Wen Zheng 问症 / 問症 Durch Fragen die Diagnose unterstützen.....311
6.5 Shi Zhi 施治 Kranke behandeln.....316
6.6 Xi Bing 洗病 Krankheit (aus-)waschen.....321
6.6.1 Shou Gong 收功 Abschlussübung.....324
6.7 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Vorsichtshinweise.....325

7 Guan Ding Fa 灌顶法 / 灌頂法 Methode des Eingießens in den Scheitelpunkt.....327

7.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale.....328
7.1.1 Shou Yin 手印 Mudras/Handhaltungen.....328
7.2 Tian Chuan Fa 天传法 / 天傳法 Die Methode des vom Himmel-Holens. 333
7.2.1 Zhen Xiu Quan Yang 真修全养 / 真修全養 Wirkliche Vollkommenheit erlangen.....333
7.2.2 Wu Shang Guan Ding 无上灌顶 / 無上灌頂 Nichts ist über Guan Ding.....334
7.2.3 Cheng Chong Zai Xin 诚崇在心 / 誠崇在心 Aufrichtig und erhaben im Herzen.....335
7.2.4 Dao Chu Guang Ming 道出光明 Auf diesem Weg kommt das Licht.....336

7.2.5 Bing Cheng Tian Di 秉承天地 Dem Befehl von Himmel und Erde folgen....337
7.2.6 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 周通空靈 Der ganze Körper ist mit dem Kosmos verbunden....338
7.2.7 Ding Zhong Chang Jue 定中长觉 / 定中長覺 In der Ruhe liegt klare Bewusstheit....339
7.2.8 Chan Ming Hui Sheng 禅冥慧生 / 禪冥慧生 Meditation bringt Weisheit hervor....341
7.2.9 Kong You He Yi 空有合一 Nichtsein und Sein sind vereint....341
7.2.10 Yuan Man Gong Cheng 圆满功成 / 圓滿功成 Die Große Vollkommenheit, das Erreichen des Ziels....343
7.3 Guan Ding Fa Lian Gong You Dao Yu 灌顶法练功诱导语 / 灌頂法練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Guan Ding Fa....346

8 Shen Tong Fa 神通法 Methode zur Kultivierung außergewöhnlicher Kräfte/Fähigkeiten....351

8.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale....353
8.1.1 Liao Die Zuo 聊跌坐 Lotossitz....353
8.1.2 Shen Tong Yin 神通印 Handfigur der außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten....354
8.1.3 Guan Kong Ling 观空灵 / 觀空靈 Den Wundern im Zustand der Leere begegnen....355
8.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübungen....359
8.2.1 Er Tong 耳通 Die Wunderkraft des Gehörs....359
8.2.1.1 Yao Ting 遥听 / 遙聽 Lauschen auf die Klänge in der Ferne....359
8.2.1.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute....359
8.2.2 Mu Tong 目通 Die Wunderkraft des Sehvermögens....361
8.2.2.1 Yao Shi 遥视 / 遙視 Sehen eines Ereignisses in der Ferne. 361
8.2.2.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaut....361
8.2.3 Xin Tong 心通 Die Wunderkraft zum Ablesen der Gedanken von anderen....362
8.2.3.1 Yao Ce 遥测 / 遙測 Ablesen der Gedanken von anderen in der Ferne....362
8.2.3.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute....362
8.2.4 Shi Tong 事通 Die Wunderkraft zur Vorhersage des Resultats eines Ereignisses....363
8.2.4.1 Vorhersage....363

8.2.4.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute.....363

9 Ming Xin Fa 明心法 Methode zur Erleuchtung des Herzens.....367

9.1 Xin Zhong Xin 心中心 Das Herz im Herz.....368
9.1.1 Xu Xin Yin 虚心印 Mudra des leeren Herzens.....369
9.1.2 Ming Xin Yin 明心印 Mudra des leuchtenden Herzens.....370
9.1.3 Ai Xin Yin 爱心印 / 愛心印 Mudra des liebenden Herzens.....370
9.2 Xin Chuan Xin 心传心 / 心傳心 Von einem Herz zum anderen Herzen..372
9.2.1 Zhi Xin Yin 知心印 Mudra des mitfühlenden Herzens.....372
9.2.2 Ding Xin Yin 定心印 Mudra des meditativen Herzens.....373
9.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....376
9.4 Ming Xin Fa (Xin Zhong Xin) Lian Gong You Dao Yu 明心法 (心中心) 练功诱导语 / 明心法 (心中心) 練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Ming Xin Fa – Herz im Herzen.....377

10 San Mi Xiang Ying 三密相应 / 三密相應 Drei Geheimnisse, die sich vereinen.....381

10.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Vorbereitende Rituale und Regeln.....382
10.1.1 Wu Wu 无无 / 無無 Nichthaben und Nichtsein.....382
10.1.2 You You 有有 Haben und Sein.....382
10.1.3 Dong Dong 动动 / 動動 Bewegung und Veränderung.....383
10.1.4 Jing Jing 静静 / 靜靜 Ruhe und Stille Übung.....383
10.2 Die Hauptübung.....385
10.2.1 Chan 禅/禪 Zen.....385
10.2.2 Tian 天 Himmel.....386
10.2.3 Li (Ji) 利(己) Übung zum eigenen Nutzen.....387
10.2.4 Li (Ta) 利(他) Übung zum Nutzen anderer.....388
10.2.5 Mi 密 Geheimnis.....390
10.2.6 Ming 明 Helligkeit.....391
10.2.7 Lian 莲/蓮 Lotus.....392
10.2.8 Ding 定 Ruhe.....394
10.2.9 Chan 禅/禪 Zen.....395
10.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....396
10.4 San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa Lian Gong You Dao Yu 三密相应 (利己) 法练功诱导语 / 三密相應 Verbale Übungsanleitung zu San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa.....397

Teil III.....401

11 Ling Zhi Fa 灵至法 / 靈至法 Geistige Übungsmethode.....403

11.1 Li Yu Fa 理与法 / 理與法 Theorie und Praxis.....403
11.2 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen.....405

12 Zhi Qi Fa 至炁法 Übung für die Selbstkultivierung.....407

12.1 Zi Li Bu Fen 自利部分 Selbstkultivierung.....408
12.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt.....408
12.1.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt.....409
12.1.3 Di San Bu 第三部 Der dritte Schritt.....409
12.1.4 Di Si Bu 第四步 Der vierte Schritt.....410
12.1.5 Di Wu Bu 第五步 Der fünfte Schritt.....411
Shou Gong 收功 Abschließende Übung.....411
12.2 Li Ta Du Fen 利他部分 Kultivierung mit anderen.....412
12.2.1 Di Zi Bu 第一步 Der erste Schritt.....412
12.2.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt.....412

13 Shuang Zhi Fa 双至法 / 雙至法 Methode der Partnerübung.....415

13.1 Zi Xing Jiao Rong 自性交融 Die eigenen Übungen.....416
13.1.1 Zhi Xing Gen 指性根 Die Ausrichtung auf das Geschlechtsorgan.....416
13.1.2 Guan Xing Xin 观性心 / 觀性心 Das Gefühl betrachten.....417
13.2 Liang Qi Xiang He 两气相和 / 兩氣相和 Zwei Qi verbinden / Die Übungen mit anderen.....419
13.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale.....419
13.2.2 Dan Xiu Dao 单修道 / 單修道 Übungsmethode für eine Person. 419
13.2.3 Shuang Xiu Dao 双修道 Übungsmethode für die Übung zu zweit.....420
13.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....422

14 Qi Hua Fa 炁化法 Übung mit Handfiguren und magischen Sprüchen.....423

14.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale.....424
14.1.1 Qi Feng Yin 起风印 / 起風印 Handfigur des Wehens von Wind. 424
14.1.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren.....424
14.2 Fen Shen Li Ji 分身利己 Vorteil für sich selbst bringen.....425

14.2.1 Fen Shen Yin 分身印 / Da Wei Yin 大威印 Handfigur des Zerreißens / Handfigur der riesigen Kraft (Abb. 575).....425
14.2.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren.....425
14.3 Fen Shen Li Ta 分身利他 Vorteil für andere Personen bringen.....427
14.3.1 Fen Shen Yin 分身印 Handfigur des Zerreißens.....427
14.3.2 Xin Yuan 心愿 / 心願 Der Herzenswunsch (Gelöbnis).....427
14.3.3 Kong You He Yi 空有合一 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 Nichtsein und Sein sind vereint - Die Rückkehr zum Yang nicht auslassen.....427

15 Chan Mi Chuan Ren Mi Fa 禅密传人秘法 / 禪密傳人祕法 Stammhalter-Übung 429

15.1 Yi Gui 仪规/儀規 Die Rituale.....429
15.2 Nei Xiu (Lian Yi) 内修 (炼己) Die innere Kultivierung (sich selbst verbessern).....431
15.3 Wai Shi (Zhu Ren) 外施 (助人) Die äußere Wirkung (anderen helfen)...432

16 Chan Mi Qi Gong Tu Pu 禅密气功图谱 / 禪密氣功圖譜 Symbole des Chan Mi Qi Gong.....433

16.1 He Qi Tu 合炁图 / 合炁圖 Symbol der Zusammenführung des Qi.....434
16.2 Lei Dian Tu 雷电图 / 雷電圖 Symbol des Blitzes und Donners.....436
16.3 Zi Lun Tu 字轮图 / 字輪圖 Symbole oder Schriftzeichen.....437
16.4 Lei Feng Tu 雷风图 / 雷風圖 Symbol des Blitzes und des Windes.....438
16.4.1 1. Handfigur.....438
16.4.2 2. Handfigur.....438
16.5 Zi Zai Tu 自在图 / 自在圖 Symbol des Wohlfühlens.....440
16.5.1 1. Handfigur.....440
16.5.2 2. Handfigur.....440
16.5.3 3. Handfigur.....441

17 Chan Mi Ming Xiang 禅密冥想 / 禪密冥想 Chan Mi - Meditation.....443

18 Ling Sha Jia Chi 灵砂加持 / 靈砂加持 Stärkung mit "Spirituellem Elixier" über den Scheitelpunkt.....445

18.1 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Zen.....446
18.2 Mi Bu (Jin) 秘步 (进) Geheimnisvolle Schritte (vorwärts) – Reinigung der Gedanken.....446

18.3 Mi Yin (Fan) 秘印 (反) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (rückwärts)....446
18.4 Tou Di – Fa Yuan (Xin Sheng) 投地 – 发愿 (心声) / 投地 – 發願 (心聲) Auf die Knie sinken – Einen (Herzens-) wunsch tun....446
18.5 Lian Yin 莲印 / 蓮印 Handfigur der Lotusblüte....448
18.6 Qi Shen – Kai Mu 起身 – 开目 / 起身 – 開目 Aufstehen – Die Augen öffnen....448
18.7 Mi Yin (Zheng) 秘印 (正) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (vorwärts)....448
18.8 Tian Yin 天印 Handfigur des Himmels....448
18.9 Mi Bu (Tui) 秘步 (退) Geheimnisvolle Schritte (rückwärts)....449
18.10 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Chan (Zen)....449

19 Xiang Mo Chu 降魔杵 Stock gegen das Böse....451

19.1 Xiang Mo Chu Qian Ba Shi Tao Lu 降魔杵前八势套路 Die dem Stock gegen das Böse vorausgehenden acht Bewegungen (Vorbereitung)....452
19.1.1 Xian Nü Liao Sha 仙女撩纱 / 仙女撩紗 Eine Fee rafft den Chiffon hoch (Bewegung/Stocktechnik: Etwas leicht wegschieben)....452
19.1.2 Wu Long Fan Lang (Tiao) 乌龙翻浪(挑) / 烏龍翻浪(挑) Ein schwarzer Drache rührt das Wasser und es entstehen Wellen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen)....454
19.1.3 Bai He Xi Shui (Sao) 白鹤嬉水 (扫) / 白鶴嬉水(掃) Ein weißer Kranich spielt im Wasser (Bewegung/Stocktechnik: Fegen)....455
19.1.4 Yu Pan Gun Zhu (pi) 玉盘滚珠 (劈) / 玉盤滾珠 (劈) Perlen rollen auf einem Jadeteller (Bewegung/Stocktechnik: Hacken)....456
19.1.5 Tian Ma Xing Kong (Beng, Ci) 天马行空 (崩, 刺) Ein Pferd fliegt im Himmel (Bewegung/Stocktechnik: zusammenstürzen, vorwärts stechen)....457
19.1.6 Bo Cao Xun Bao (Bo) 拨草寻宝 (拨) / 撥草尋寶 (撥) Gräser durchkämmen und den Schatz suchen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas umrühren)....458
19.1.7 Ye Li Cang Hua (Tiao, Fan Li Ci) 叶里藏花 (挑, 反立刺) / 葉裡藏花(挑, 反立刺) Inmitten der Blätter verstecken sich die Blumen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen, entgegengesetzt stechen)....459

19.1.8 Shen Tong Gua Chu (Gua) 神童挂杵 (挂) / 神童掛杵(掛) Ein Wunderkind hängt (sich an) den Stock (Bewegung/Stocktechnik: Etwas (auf-)hängen).....460
19.2 Shou Shi (Chao Tian Zhu Xiang) 收势 (朝天柱香) Ein Räucherstäbchen zur Verehrung des Himmels setzen (Abschlussbewegung).....462
19.3 Bu Chong Shuo Ming 补充说明 Ergänzende Erklärungen.....463
19.4 Lüe Tan Bian Zheng Shi Shu 略谈辨证施术 / 略談辯證施術 Kurzer Einblick in die Diagnose und die Behandlung.....464

20 Chan Mi Ren Zi Wo Yan Shi Er Fa 禅密人自我演示二法 / 禪密人自我演示二法 **Darbietung humorvoller Figuren (Bär und Schildkröte).....467**

20.1 Shen Xiong Gui Shan 神熊归山 / 神熊歸山 Die Darbietung des Bären..467
20.2 Ling Gui Chu Shui 灵龟出水 / 靈龜出水 Die Darbietung der Schildkröte.....469

21 Pai Sheng Gong Fa 派生功法 **Methode zur Blutdrucksenkung.....473**

21.1 Gong Li 功理 Übungstheorie.....473
21.1.1 Yi Nian Huo Dong (Diao Xin) Fang Mian 意念活动 (调心) 方面 / 意念活動 (調心) 方面 Vorstellung (Regulation des Geistes).....473
21.1.2 Dao Yin Dong Zuo (Diao Ti) Fang Mian 导引动作 (调体) 方面 / 導引動作 (調體) 方面 Bewegungen (Regulation des Körpers).....474
21.1.3 Tu Na Fang Fa (Diao Xi) Fang Mian 吐纳方法(调息) 方面 / 吐納方法(調息) 方面 Methode des Atmens (Regulation des Atems).....475
21.1.4 Gong Fa 功法 Übungsmethode.....475
21.2 Ren-Mai, Chong-Mai 任脈, 冲脉 / 衝脈, 冲脈 Durchlässigkeit des Ren-Mai (Körpermitte, Konzeptionsgefäß) und des Chong-Mai (Durchdringendes Gefäß).....478
21.3 Du-Mai, Dai-Mai 督脉, 督脈/带脉, 帶脈 Durchlässigkeit des Du-Mai (Lenkergefäß) und Dai-Mai (Gürtelgefäß).....482
21.4 Bai Dong 摆动 / 擺動, Yong Dong 蛹动 / 蛹動, Niu Dong 扭动 / 扭動 Das Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule.....485
21.5 Shou Gong 收功 Abschließende Übung.....489

21.6 Jiang Ya Gong Lian Gong You Dao Yu 降压功练功诱导语 / 降壓功練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zur Senkung des Bluthochdruckes....491

22 Jiao Zhi Shi Li Fa 矫治视力法 / 矯治視力法 Übung zur Korrektur der Sehschärfe....495

22.1 Nei Qi Yang Cheng 内炁养成 / 內炁養成 Kultivierung des inneren Qi. 495
22.2 Wai Qi Hui Sho 外炁回授 Zurückholen des Qi....497
22.3 Shou Gong 收功 Abschließende Übung....501
22.4 „Jiao Zhi Shi Li Fa“ Lian Gong You Dao Yu „矫治视力法“ 练功诱导语 / „矯治視力法“ 練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zur Korrektur der Sehschärfe....503

Nachwort von Jing Li - Ewiger Stern (Yong Yuan De Xing Chen 永远的星辰 / 永遠的星辰)....507

Notizen....513

Vorwort von Liu Han Wen

zur Erstauflage des Chan Mi Qi Gong Buches 1988

Mein Urgroßvater Liu Jin Cai wurde in Gao Mi, Provinz Shan Dong, geboren. Er studierte zunächst Medizin und wurde dann Mönch. Mein Großvater Liu Zhao Jue reiste von der Stadt Ji Nan zum Berg Peng Lai. Mein Vater Liu Shan Qing zog in die Provinz Liao Ning. Er praktizierte sowohl Medizin als auch Meditation. Meine Tante Liu Su Luan wurde in jungen Jahren Nonne. Sie praktizierte Daoismus und Medizin.

Meine Vorfahren praktizierten verschiedene Arten von Qigong und Medizin. Diese haben sie mir zu Hause beigebracht. Sie wurden unter dem Namen Chan Mi Qi Gong systematisiert, einer Kombination aus Theorie und Praxis der Chan- und Mi-Schulen des Buddhismus.

In den 1950er Jahren in der Shen Yang Sportklinik (Provinz Liao Ning) und in den 1960er Jahren in der Dan Dong Sportklinik unterrichtete ich diese Art von Qigong. Die Kulturrevolution (1966-76) unterbrach den Fortschritt.

1980 gründete Li Zhi Nan eine Qigong-Organisation in Peking, in der die Methode der Doppel-Wolken unterrichtet wurde. Seitdem hat sich Chan Mi Qi Gong im ganzen Land verbreitet. In verschiedenen Qigong- und Sportmagazinen wurden Artikel dazu veröffentlicht. Bis Ende 1986 gab es fast 1 Million Menschen, die in diese Art von Qigong eingeführt wurden. 1987 erwähnten Verlage in Hongkong Chan Mi Qi Gong in ihren Büchern „Tu Jie Zhong Guo Liuxing Qigong“ und „Zhong Guo Liuxing Qigong Xuan“.

Aufgrund dieses Interesses wurde innerhalb der chinesischen Qigong-Forschungsgesellschaft ein Komitee eingerichtet, das dieses Buch verfasst hat.

Ich möchte folgenden Personen für ihre Hilfe danken: Dem Pionier Li Zhi Nan, dem mutigen Vorbild Professor Yuan Hong Shou, meiner tatkräftigen Ma Hui Wen, Freunden aus Shan Dong und Liao Ning, den Herausgebern und Druckern, die auch bei früheren Ausgaben geholfen haben, den hilfreichen Mitgliedern der chinesischen Qigong-Forschungsvereinigung, dieser zentralen Vereinigung für das Lehren des chinesischen Chan Mi Qi Gong, allen über 240 Satellitenlehrstationen und den zahlreichen Forschungsgruppen. Ein letzter Dank geht an Genosse Qiu Yang.

Liu Han Wen
Peking, 10. Oktober 1988

Teil I

Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禅密氣功

Das Wort „Gong (功)“ bedeutet eine Fertigkeit, die man sich durch intensives Üben erarbeitet und in der man es zu einer gewissen Meisterschaft gebracht hat.

„Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禅密氣功)“ [1] bezeichnet somit die Fertigkeit, durch das Praktizieren von Übungen aus dem Zen- (Chinesisch: Chan 禅/禪) und dem Vajrayana- (Chinesisch: Mi 密) Buddhismus, das gesundheitliche Wohlbefinden zu erhalten. Die Chan Mi Qi Gong Übungen für die körperliche und geistige Gesundheit sind aus den Lehren der Buddhistischen Chan- und Mi-Linien hervorgegangen. Das in Geheimschrift festgehaltene Wissen war auf einige Auserwählte innerhalb dieser Kreise beschränkt und wurde in geschlossenen Zirkeln unterrichtet. Zurzeit sind seine besonderen Geheimnisse nur einigen Personen bekannt und in Gefahr verloren zu gehen.

„Liu Han Wen (刘汉文 / 劉漢文)“, qualifizierte Führungskraft der „State Commission of Physical Culture and Sports“, ist der Erste, der diese Übungen aufgezeichnet hat. Das Wissen des buddhistischen Qigong ist von seinem Urgroßvater, Arzt und später Mönch, seinem Großvater und seinem Vater, beide Chan-Buddhisten und Mönche, die auch Chinesische Medizin praktiziert haben, auf ihn übertragen worden. Es ist erwähnenswert, dass auch seine Tante, eine seit ihrer Kindheit daoistische Heilkunde praktizierende Nonne, als „Unsterbliche“ bekannt wurde.

Liu Han Wen selbst begann in sehr jungem Alter die Übungen zu praktizieren. Er hat sechzig Jahre lang aus der Praxis erworbenes Wissen und große Erfahrung auf dem Gebiet des Heilens angesammelt. Ende der fünfziger Jahre begann Liu Han Wen Chan Mi Qi Gong auf dem Gebiet der Sportmedizin anzuwenden. In der ungewöhnlichen Anwendung seines Wissens hat er Meisterschaft erlangt und darauf basierend seine Übungen entwickelt.

---

[1] Alle Fußnoten sind von den beteiligten ÜbersetzerInnen, LektorInnen oder Qigong-LehrerInnen zum besseren Verständnis eingefügt worden und nicht Teil des chinesischen Originals.
Die chinesischen Schriftzeichen werden immer zuerst in der vereinfachten und in der Volksrepublik China gebräuchlichen Schreibweise (sogenannte Kurzzeichen) und dann nach dem Schrägstrich, soweit es einen Unterschied gibt, in der in Taiwan, Hongkong, Singapur etc. gebräuchlichen traditionellen Schreibweise angegeben (sogenannte Langzeichen).
Bei der lateinischen Lautumschrift handelt es sich um das sogenannte Pin Yin System.

1980 kam Liu Han Wen nach Peking und machte dort die Bekanntschaft von Li Zhinan. Zusammen mit anderen prominenten Persönlichkeiten aus dem Qigong Zirkel wurde eine Forschungsgruppe ins Leben gerufen, die sich zuerst einmal nur mit „Shuang Yun Gong (双云功 / 雙雲功 Übung der Doppelwolken)“, derzeit als „Yin Dong Gong (引动功 / 引動功 Qi einleitende Übung)“ bekannt, intensiv auseinandersetzte.

Im Frühjahr 1984, nach vier Jahren des Experimentierens und Sammelns von Erfahrungen, fand eine erste Reihe von Chan Mi Qi Gong Lehrgängen diverser Stufen in verschiedenen Provinzen und Städten Chinas statt, wie Liaoning, Jilin, Shandong, Henan, Hebei, Guangdong, Guizhou, Beijing und Shanghai, an denen auch viele Chan Mi Qi Gong Lehrer teilnahmen. Besonders intensiv wurde „Di Gou Fa (涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi)“ erprobt und praktiziert.

Das Jiang Ya Gong gehört der Methode „Pai Sheng Gong Fa (派生功法 Übungen zur Blutdrucksenkung, zur Verbesserung der Sehschärfe und zur Krebsvorsorge)“ innerhalb des Chan Mi Qi Gong an und wurde aus Elementen von „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 Basisübung)“, „Shuang Yun Gong (双云功 / 雙雲功 Übung der Doppelwolken)“ und „Yin Yang He Qi Fa (陰陽合氣法 Übungsmethode zum Ausgleich von Yin-Qi und Yang-Qi)“ zusammengesetzt. Sie dient zur Blutdruck- sowie Blutfettsenkung. Im Sommer des Jahres 1981 starteten die Teilnehmer einer Studiengruppe des „Scientific Research Institute of the State Commission of Physical Culture and Sports“ und dem „Institut der Sportforschung der Stadt Dandong“ Versuche, die Übung Jiang Ya Gong als Therapieansatz für die Patienten ihrer medizinischen Zentren einzusetzen. Dieses Unterfangen war von Erfolg gekrönt, so dass das Projekt zur Blutdrucksenkung in ganz China für zwei Jahre getestet wurde.

Um das Chan Mi Qi Gong bekannter zu machen, wurden im Winter 1984 Teilnehmer eines Lehrgangs in den weiter entwickelten Übungen des Yin Yang He Qi Fa unterwiesen.

Derzeit[2] gibt es mehr als 240 Chan Mi Qi Gong Lehrzentren oder Forschungsgruppen auf der Welt. Spätestens seit 1980 wurde in vielen Qigong-Zeitschriften und -Büchern ausführlich über Chan Mi Qi Gong berichtet.

In den letzten Jahren haben Forschungsinstitute und medizinische Institutionen in China und im Ausland Interesse am Chan Mi Qi Gong gezeigt. Menschen, die

[2]Im Erscheinungsjahr der 1. Auflage des Buches 1988.

Übungen des Chan Mi Qi Gong praktizieren, sind der Meinung, dass die Theorie der Übungen leicht zu verstehen und die Übungen selbst leicht zu erlernen seien. Nach sehr kurzer Zeit, bereits vier oder fünf Tage nach Lernbeginn, kann die Wirkung des aktivierten Qi und eine Steigerung geistiger Wahrnehmungsfähigkeit erfahren werden.

Die Übungen sind sehr wirkungsvoll. Es sind eindeutige Erfolge bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen erzielt worden, wie z.B. bei koronarer atherosklerotischer Herzerkrankung, Diabetes, Nephritis, Bluthochdruck, rheumatischer Arthritis, gastrischen und duodenalen Geschwüren, Nervenerkrankungen und Silikose. In manchen Fällen konnten die Übungen auch Heilung bewirken.

Es gibt mehrere Methoden des Praktizierens von Chan Mi Qi Gong und jede dieser Methoden bewirkt ein anderes Ergebnis.

1 Zhu Ji Gong 筑基功 / 築基功 Basisübung

Zhu Ji Gong bedeutet „Basis bildende Übung“ und gilt als Voraussetzung für alle Folgeübungen des Chan Mi Qi Gong. Wenn man diese Übung beherrscht, hat man eine Methode gefunden, Qi schnell anzuregen. Die Übung besteht aus folgenden Komponenten:

1. Öffnen des Dritten Auges (Zhan Hui Zhong 展慧中)
2. Entspannen des Dammbereichs (Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處)
3. 3/7 Gewichtverteilung (San Qi Fen Li 三七分力)
4. Drei Punkte in eine Linie bringen (San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線)

Und aus den vier verschiedenen Basisbewegungen der Wirbelsäule (Si Dong 四动 / 四動):

1. Yong Dong (蛹动 / 蛹動 die Wirbelsäule wellen)
2. Bai Dong (摆动 / 擺動 die Wirbelsäule pendeln)
3. Niu Dong (扭动 / 扭動 die Wirbelsäule drehen)
4. Ru Dong (蠕动 / 蠕動 die Wirbelsäule winden, wellen, drehen und pendeln)

Dazu kommen zwei erweiternde Übungen mit Hilfe der Vorstellung:

1. Bewegungen, die aus den vier Wirbelsäulenbewegungen zu einem sich langsam entwickelnden, harmonischen Zusammenspiel der Bewegungen des inneren Körperbereichs, wie der Wirbelsäule und der inneren Organe sowie der Bewegungen des äußeren Körperbereichs, wie der Extremitäten samt aller Gelenke, Muskeln und Härchen der Haut führen („You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He 由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 内外相合 aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren“).
2. Die abschließende Übung („Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou 洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos“), bei der die Waschung der Wirbelsäule durch Visualisierung ausgeführt wird und bei der nach ausreichender Ausdehnung und Entspannung des Körpers eine Verbindung (des „Qi (气 /

氣)")[3] mit der „kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)" bzw. umgangssprachlich dem Unterleib herstellt wird.

[3]In der chinesischen ersten Auflage des Buches wird das bekanntere Zeichen für Qi '气 / 氣' verwendet. In der erweiterten Neuauflage wird teilweise für Qi synonym das Zeichen '炁' verwendet. Es wird auch Qi ausgesprochen.
Die Übersetzung für das chinesische Schriftzeichen „Qi (气 / 氣)" mit dem Begriff „Energie" oder „Lebensenergie" ist sehr geläufig, wird jedoch auch kritisch reflektiert. Aufgrund der existierenden unterschiedlichen Interpretationen und Theorien dazu, ob diese Übersetzungen adäquat sind, bleibt Qi in diesem Buch unübersetzt.

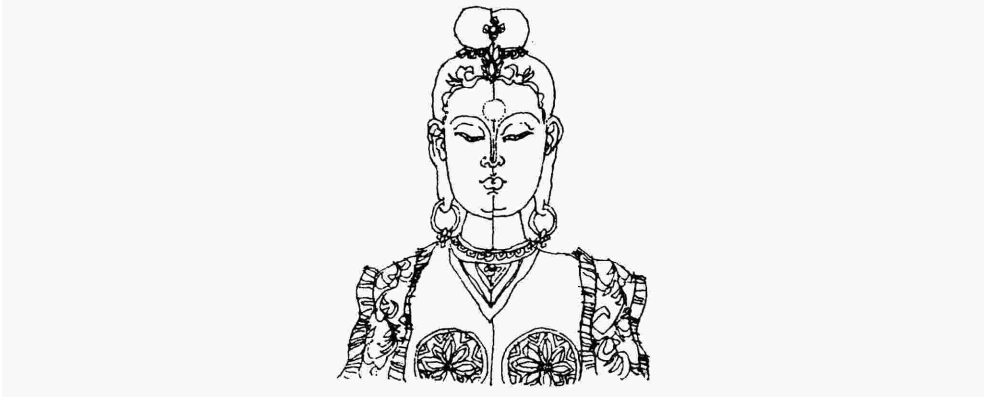
1.1 Zhi Shi Yu Yao Qiu 姿势与要求 / 姿勢與要求 Die Körperhaltung und weitere Anforderungen

Man kann stehend, sitzend oder liegend üben. Während der ganzen Übung bleiben die Augen leicht geschlossen. Die Atmung ist natürlich, das Ein- und Ausatmen sollte weder verlängert noch verkürzt und die Luft nicht angehalten werden. Man atmet mehr oder weniger unbewusst.

1.1.1 Zhan Hui Zhong 展慧中 Öffnen des Dritten Auges

Theorie und Praxis

„Hui Zhong (慧中 Zentrum der Klugheit/ Weisheit/ Intelligenz)“ bzw. Drittes Auge, wird auch „Yuan Zhong (缘中 Zentrum des Ursprungs)“ und „Hui Mu (慧目 Auge der Klugheit/ Weisheit/ Intelligenz)“ genannt. Es liegt etwas zurückgesetzt über dem Zwischenraum der Augenbrauen. Es ist kein Punkt, sondern eine kreisförmige Vertiefung (Abb. 1).



1

Dieses Auge steht mit Weisheit, Liebe und Glück in Zusammenhang. Es ist das Fenster, durch welches Qigong-Informationen oder spezifische Materie ausgesendet werden können. Diese gehen über die bereits nachgewiesenen Formen der Materie, wie Licht, Strom, magnetische Kräfte, Töne etc. hinaus. Unsere Vorfahren betrachteten das Dritte Auge als Fenster, durch welches das „Shen Guang (神光 Licht des Geistes)“ aus- und eintreten kann.

Man kann Qi durch dieses Auge in die Unendlichkeit des Kosmos aussenden, um ihn zu erforschen und zu erkunden oder es zu einem Zweck nutzen. Man kann Kraft und Qi aus der unendlichen Substanz des Kosmos aufnehmen und man kann diese dorthin leiten, wo sie gebraucht wird und eine bestimmte Wirkung haben soll.

Ein Mensch, der durch die Übungen Qi aktivieren kann, kann dieses Qi, nämlich das Shen Guang, zu einem Nutzen abgeben. Nach der Aktivierung des eigenen Qi führt das immer wiederkehrende Aussenden und Aufnehmen zu einem Austausch von Qi, der zum eigenen Gleichgewicht führt oder anderen beim Üben hilft oder auch zu Heilung führen kann.

Hinweise

Das Öffnen des Dritten Auges ist das Gegenteil von „die Stirn runzeln". Beim Öffnen des Dritten Auges erscheint ein Lächeln, dabei ist wichtig, dass dieses Lächeln aus dem Herzen kommt. So werden Offenheit, Reinheit, Liebe, Güte, Zuneigung und der Wunsch, anderen Menschen zu helfen zum Ausdruck gebracht. Die aus dem Herzen kommende Liebe und Freude zaubert dieses Lächeln auf das Gesicht und es ergreift den ganzen Körper.

Wenn sich die Entspannung des Körpers, das aus dem Herzen kommende Lächeln und die ruhige Atmung miteinander verbinden, wird der Qi-Strom angeregt und Yin und Yang werden ausgeglichen. Auch kommt man sehr schnell in den so genannten Qigong-Zustand, welcher vor Krankheit schützt oder Krankheiten heilt.

1.1.2 Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處 Den Dammbereich entspannen

Theorie und Praxis

„Mi Chu (密处 / 密處 Damm-/ Beckenbodenbereich, intime/geheime Stelle)" wird auch „Hai Di (海底 Grund des Meeres)" oder „Di Hu (地戶 Land der Familie)" genannt. Diese Stelle liegt bei den Männern zwischen Hoden und Anus und bei den Frauen zwischen dem hinteren Ende der äußeren Schamlippen und Anus. Mi Chu ist weder ein Punkt noch eine Fläche, sondern ein Raum, der mit „Xiao Fu Qiang (小腹腔 kleine Bauchhöhle/ Unterleib)" verbunden ist.

Mit Mi Chu kann man Kräfte aus der Natur aufnehmen, diese Kräfte mit dem vorgeburtlichen Qi[4] verbinden und durch den ganzen Körper in den Himmel schicken oder in die Erde leiten. Man kann Altes abgeben und Neues aufnehmen. Man kann Kräfte und Informationen mit Himmel und Erde austauschen.

Man atmet und fühlt sich als Teil des ganzen Kosmos. Davon ausgehend, dass der Mensch mit dem Kosmos in Einklang zu sein versucht, kann kosmische Energie bzw. Information aufgenommen werden. Der Mensch befindet sich dann in Interaktion mit dem Kosmos und das Ziel, sich als Mensch zu kultivieren, der mit dem Kosmos in Harmonie lebt, kann erreicht werden.

Hinweise

Der Raum Mi Chu ist wie eine Hauptader und zentraler Bereich des Qi-Flusses. Es ist jedoch sehr schwierig Mi Chu zu entspannen und zu öffnen, man nennt es daher „das eiserne Tor (Tie Men 铁门 / 鐵門)".

Das Gefühl zu haben, Wasser lassen zu müssen, ist nicht genug. Um ohne Kraftanstrengung entspannen zu können, muss man die Vorstellung benutzen. Bei richtiger Entspannung hat man an den „Innenseiten der Oberschenkel (Yin Qiao Mai 阴跷脉 / 陰蹺脈 Yin Qiao-Fersengefäß)" ein Wärmegefühl, der Intimbereich prickelt und auch eine leichte sexuelle Anregung ist positiv.

Das Entspannen von Mi Chu und das Öffnen des Dritten Auges geschehen gleichzeitig. Yin und Yang werden dadurch ins Gleichgewicht gebracht. Das Ziel ist, entspannt, ausgeglichen und glücklich zu sein.

Man kann das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu jederzeit und überall üben, es gibt dafür keine vorgeschriebene Körperhaltung. Es ist wichtig, mit der Vorstellungskraft zu üben, oft zu üben, den Strom des Qi wahrzunehmen und zu versuchen, das damit verbundene Qi-Gefühl lange zu behalten.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu sind notwendige Bestandteile der verschiedenen Chan Mi Qi Gong Übungen sowie der von den Hauptübungen abgeleiteten Übungen, wie z.B. des „Pai Sheng Gong Fa (派生功法

[4]Vorgeburtliches Qi ist Qi, welches wir bei der Zeugung von unseren Eltern mitbekommen. Dieses Qi ist die Reserve.
Nachgeburtliches Qi ist Qi, welches wir täglich gewinnen können. Es ist das Qi, das wir täglich benötigen und das sich durch die aufgenommene Nahrung, Atmung, Schlaf, Sonnenlicht und Meditation (Qi Gong) erneuert.

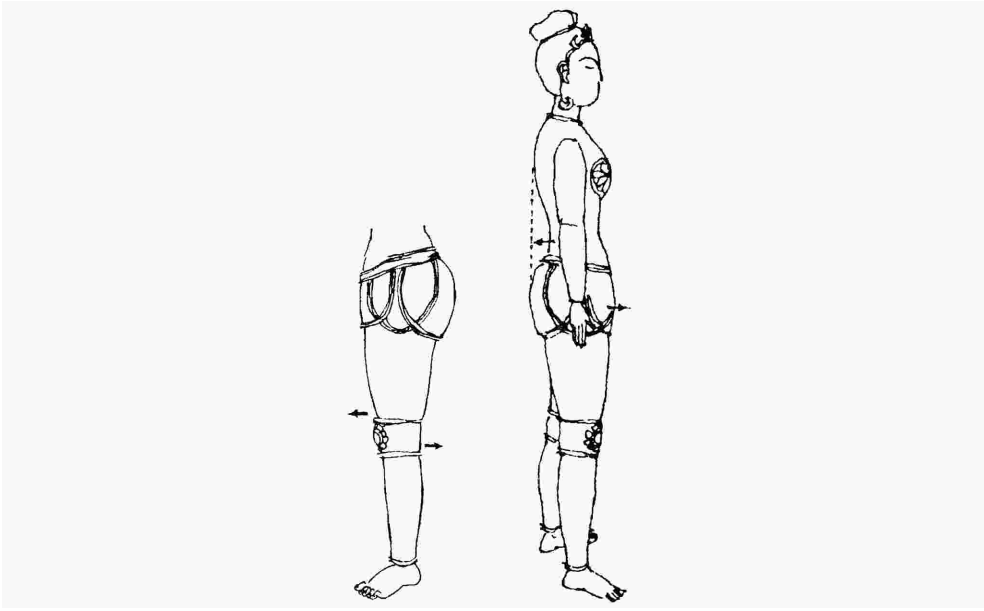
Übungen zur Blutdrucksenkung, zur Verbesserung der Sehschärfe und zur Krebsvorsorge)".

1.1.3 San Qi Fen Li 三七分力 3/7 Gewichtsverteilung

Theorie und Praxis

Nachdem das Dritte Auge geöffnet und Mi Chu entspannt ist, sollte man, wenn die Übung stehend ausgeführt wird, folgendes beachten:

1. Die Füße stehen schulterbreit und mit den Zehen leicht nach außen. 7/10 des Körpergewichtes sollten auf den Fersen ruhen und 3/10 auf dem vorderen Fuß. (Die Zehen sollten entspannt sein und müssen sich leicht bewegen können.)
2. Die Knie sind weich, locker und nach allen Seiten leicht beweglich (Abb. 2).
3. Die Hüfte wird entspannt, so dass die Lendenwirbel eine natürliche Biegung nach vorn haben. Dafür zieht man das Becken etwas zurück und schiebt das Gesäß etwas nach vorne (Abb. 3).
4. Um die Schultern zu entspannen, dürfen die Oberarme mit den etwas nach außen gewendeten Ellenbogen nicht angepresst werden. Die Arme und Finger lässt man in natürlicher Haltung nach unten hängen.
5. Die Halswirbelsäule ist aufrecht, so dass der Kopf etwas nach oben gezogen wird.



2 3

Zusammengefasst

Zehen und Finger sind beweglich, die Oberarme nicht angepresst, am Kopf ein nach oben ziehendes Gefühl, Mi Chu ist entspannt, das Hauptgewicht des Körpers auf den Fersen.

Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Entspannung des ganzen Körpers, für den Fluss des Qi und den Kreislauf des Blutes. Gleichzeitig öffnet man das Dritte Auge, dadurch wird man ruhig und ausgeglichen. Man erfährt ein Gefühl der Leichtigkeit, die körperlichen Funktionen werden erheblich verbessert und der geistige Zustand ausgeglichen.

Bei richtigem Üben kommt es zuerst an Händen und Füßen, später am ganzen Körper, zu den unterschiedlichsten Empfindungen, wie Wärme, Kühle, Prickeln oder leichte sexuelle Anregung,. Dies alles ist das sogenannte „Qi-Gefühl (Qi Gan 气感 / 氣感)“ und bedeutet: das Qi ist angeregt. Qi spielt eine Rolle in der Physiologie, tritt weitgehend in biochemische Abläufe ein und spiegelt sich in der Psyche. Zuerst kommt das Qi an, dann erfolgt die Wirkung.

Hinweise

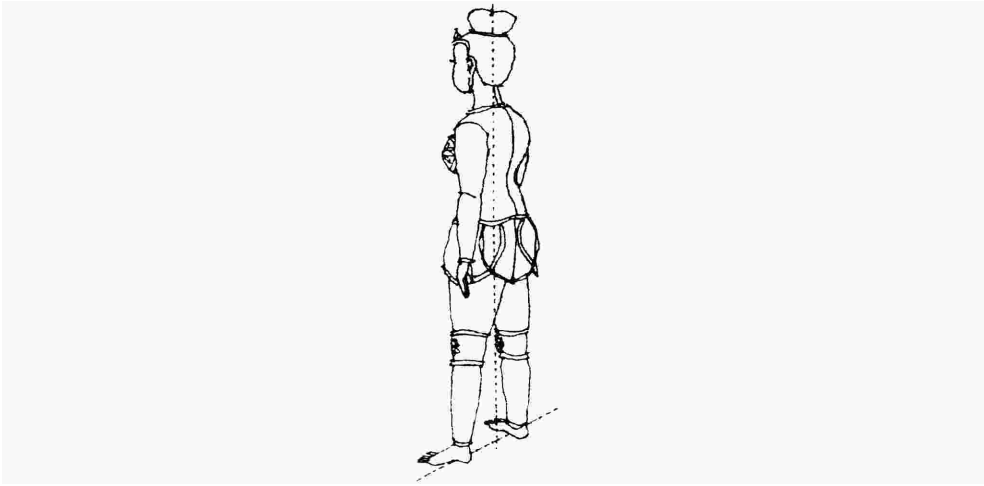
Sitz- und Liegestellung: Nachdem die Haltung beim Stehen angenehm und natürlich geworden ist, sollte dieses auch bei der Sitz- und Liegestellung erreicht werden. In alten Zeiten übte man mit den Knien auf dem Boden, heute kann man sich dabei zwanglos hinsetzen. Es ist nicht nötig, die uralte Form nachzuahmen, je natürlicher, desto schöner und richtiger.

Gleichgültig, welche Stellung man einnimmt, muss man Mi Chu entspannen und das Dritte Auge öffnen. Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu sind die wichtigsten Voraussetzungen und sollen bei den Übungen immer beachtet werden. Auch im Alltag sollte man dies ständig praktizieren. Wenn das Qi ständig fließt, kann man den körperlichen Zustand eines Jin Gang erreichen. Die Jin Gang, die „Wächter Buddhas", werden nach buddhistischer Überlieferung nie krank und sterben nicht.

1.1.4 San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線 Drei Punkte in einer Linie

Theorie und Praxis

Die Voraussetzung San Dian Yi Xian ist nur bei der Standposition notwendig. „Tou Ding (头顶 / 頭頂 Scheitelpunkt des Kopfes)" (auch „Tian Ding (天顶 / 天頂 Himmelspunkt)" genannt), Mi Chu und die Mitte einer gedachten Verbindungslinie zwischen beiden Fersen bilden eine senkrechte Linie (Abb. 4).



4

Zweck und Funktion

Durch das Bilden dieser senkrechten Linie befindet sich der Schwerpunkt des Körpers an der richtigen Stelle, was bei den Übungen die Voraussetzung für richtige Entspannung ist und als Ergänzung zur 3/7 Gewichtsverteilung gilt. Auch beim Leiten des Qi-Flusses mit Hilfe der Vorstellung müssen diese drei Punkte übereinander liegen.

Unsere Ahnen sagten: „Der ideale/ wahre Mensch atmet wie ein Embryo (Zhen Ren Zhi Xi Yi Zhong 真人之息以踵)". Einen natürlichen Körperzustand zu erreichen ist hier das Ziel. Wenn der Körper nicht in die richtige Position gebracht wird, wenn der Schwerpunkt über dem vorderen Fuß oder gar außerhalb des Körpers liegt, ist es nicht leicht, sich zu entspannen. Es kann passieren, dass man Schmerzen hat, zittert oder andere Nebenerscheinungen auftreten und Entspannung nicht möglich ist.

Hinweise

Zusammenfassend gesagt, stehen das Öffnen des Dritten Auges, das Entspannen von Mi Chu, die 3/7 Gewichtsverteilung und das Drei Punkte in eine Linie bringen in einem sehr engen Verhältnis zueinander und bedingen und begünstigen einander gegenseitig. Das Wichtigste dabei ist, die Entspannung zu erreichen.

Nur durch Entspannung kann man zur Ruhe kommen. Ruhe bringt innere Stabilität. Die innere Stabilität führt zum Verstand und damit zur Weisheit. Entspannung ist somit der erste und wichtigste Schritt und löst eine ganze Kette von weiteren, tieferen Entspannungsvorgängen aus.

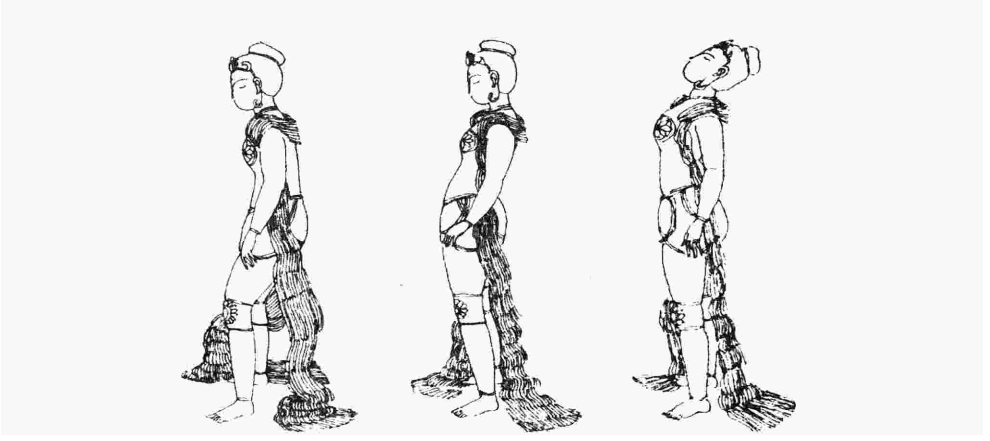
1.2 Si Dong 四动 / 四動 Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule

Theorie und Praxis

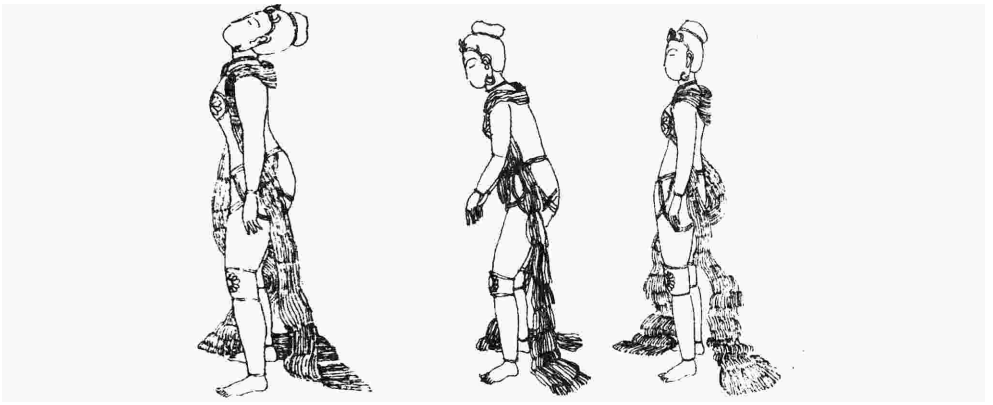
In Absatz 1.1 sind die Voraussetzungen für die folgenden vier Grundbewegungen der Wirbelsäule beschrieben: Öffnen des Dritten Auges, Entspannung von Mi Chu, 3/7 Gewichtsverteilung und Drei Punkte in eine Linie bringen. In der Sitz- oder Liegestellung entfallen die 3/7 Gewichtsverteilung und das Drei Punkte in eine Linie bringen.

1.2.1 Yong Dong 蛹动 / 蛹動 Wellen der Wirbelsäule

Nachdem die oben angegebenen Voraussetzungen samt der Vorstellung, mit dem inneren Blick die Wirbelsäule wahrzunehmen, erfüllt sind, beginnt man vom Steißbein aus von hinten nach vorn und von vorn nach hinten die Wirbelsäule zu wellen, sehr leicht, weich, rund und langsam, „einen Wirbel nach dem anderen", über Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel nach oben. Anschließend von oben, entlang der Wirbelsäule, einen Wirbel nach dem anderen wieder nach unten (Abb. 5 - 10).



5 6 7



8 9 10

Einmal von unten nach oben und einmal von oben nach unten zählt als eine Übung.[5] Männer üben 3, 6 oder 9-mal, Frauen 2, 4 oder 6-mal. Wie oft man die einzelne Übung wiederholt, hängt davon ab, wie viel Zeit man hat, ob man sich beim Üben wohl fühlt und in welchem Gesundheitszustand man ist.

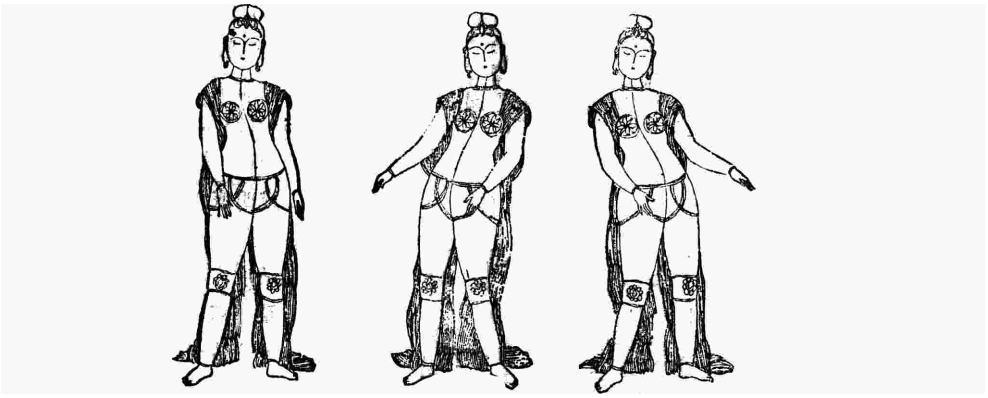
Hinweis

„Einen Wirbel nach dem anderen" bedeutet nicht, dass die anderen Wirbel sich nicht bewegen, sondern man beobachtet den Bewegungsablauf, in dem man mit der Aufmerksamkeit von einem Wirbel zum nächsten geht, zuerst nach oben und dann nach unten, dieses gilt auch für die nächsten 3 Übungen.

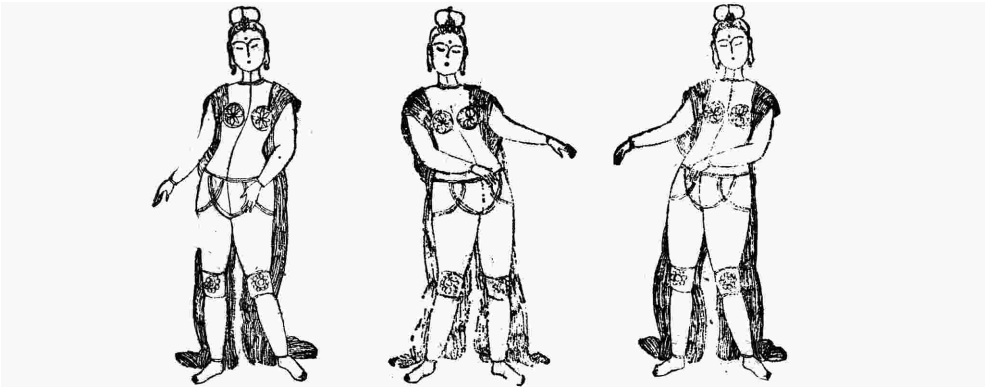
1.2.2 Bai Dong 摆动 / 擺動 Pendeln der Wirbelsäule

Anschließend beginnt man vom Steißbein aus ganz leicht, weich, rund und langsam noch oben zu pendeln, einen Wirbel nach dem anderen, nach rechts und nach links, über Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel. Von oben pendelt man einen Wirbel nach dem anderen entlang der Wirbelsäule wieder nach unten (Abb. 11 - 19). Von unten nach oben und von oben nach unten zählt als eine Übung. Männer üben 3, 6 oder 9-mal. Frauen 2, 4 oder 6-mal.

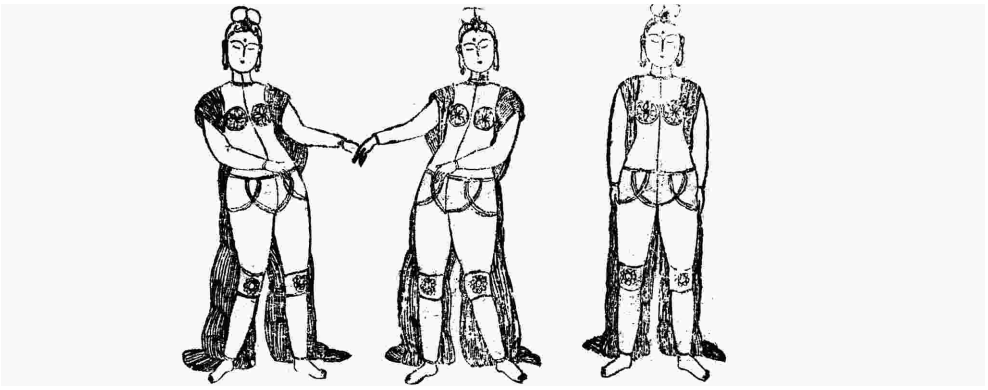
[5]Yong Dong und die beiden folgenden Basisübungen wurden und werden auch anders praktiziert. Die Bewegungen der Wirbelsäule beginnen dann jeweils unten am Steißbein und steigen in der Wirbelsäule auf.



11 12 13



14 15 16

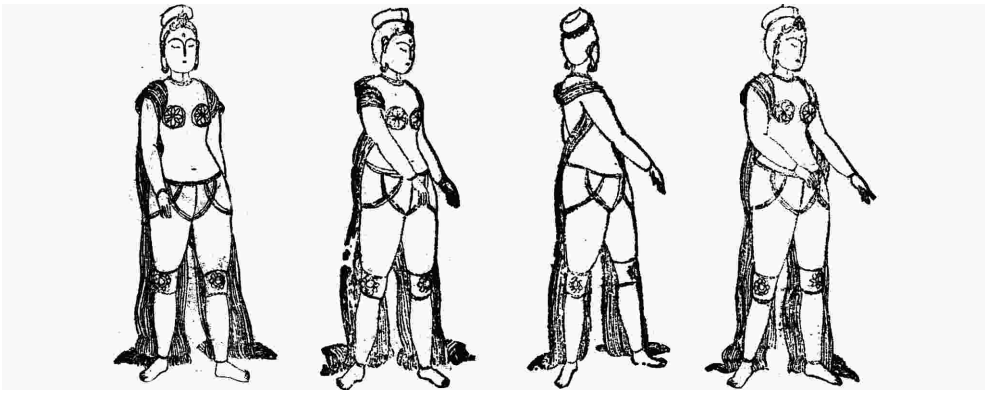


17 18 19

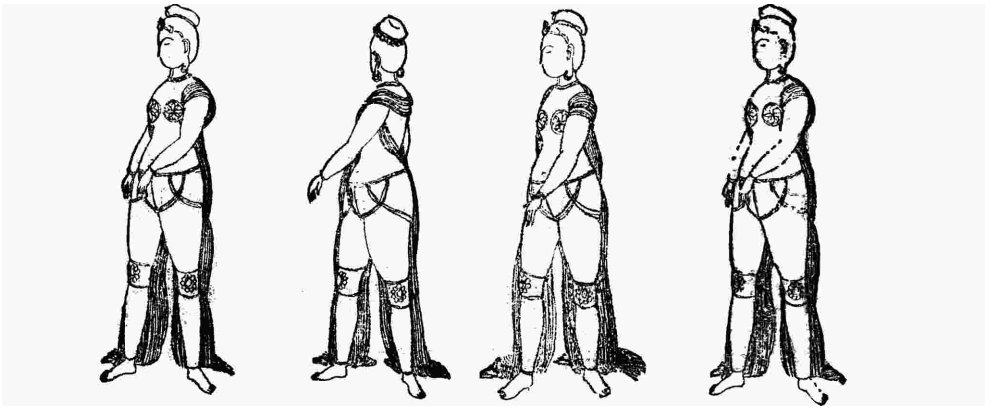
1.2.3 Niu Dong 扭动 / 扭動 Drehen der Wirbelsäule

Als Nächstes dreht man am Steißbein beginnend jeweils zwei Wirbel gegeneinander, ganz leicht, weich, rund und langsam, einmal nach rechts drehend und einmal nach links, über Lenden-, Brust- und Halswirbel nach oben gehend. Von oben dreht man einen Wirbel nach dem anderen, die Wirbelsäule entlang, wieder nach unten (Abb. 20 - 27).[6]

Von unten nach oben und von oben nach unten zählt als eine Übung. Männer üben 3, 6 oder 9-mal. Frauen 2, 4 oder 6-mal (Abb. 20 - 29).

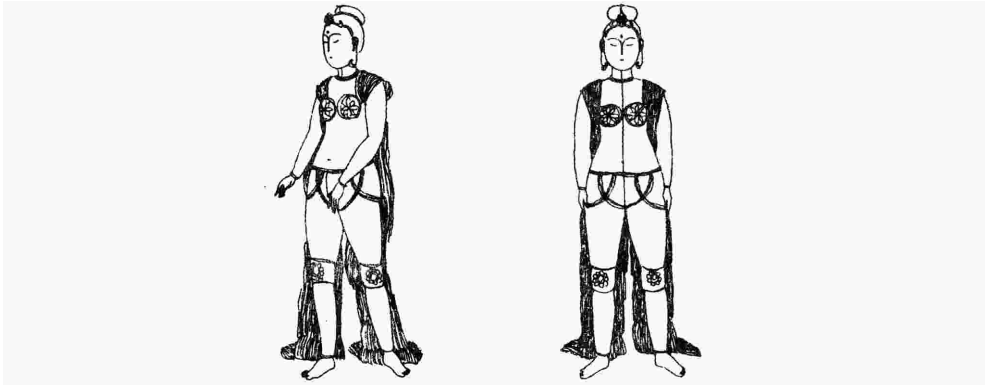


20 21 22 23



24 25 26 27

[6]Siehe Fußnote Kap. 1.2.1



28 29

1.2.4 Ru Dong 蠕动 / 蠕動 Wellen, Pendeln, Drehen

Bei Ru Dong werden Yong Dong, Bai Dong und Niu Dong miteinander verbunden. Diese drei Übungen werden zuerst kurz nacheinander ausgeführt, anschließend verbinden sich Yong Dong, Bai Dong und Niu Dong zu einer Übung, dem Ru Dong. Diese Übung wird individuell so verschieden ausgeführt, dass sie schwer zu beschreiben ist. Auch wenn man sie anfangs nicht gleich beherrscht, bekommt man durch längeres Üben ein Gefühl dafür.

Mit Yong Dong (Abb. 30 - 33) beginnen, in Niu Dong und Bai Dong übergehen (Abb. 34 - 38), mit Bai Dong (Abb. 39 - 43) die Arme wieder nach unten führen und dann die drei Bewegungsrichtungen kombinieren, zu einer weichen Mischung von Wellen-, Dreh- und Pendelbewegungen, zu Ru Dong.

Hinweise

Bisher sind die „Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule (Si Dong 四动 / 四動)“ beschrieben und geübt worden. Das Qi ist aktiviert und im ganzen Körper gut verteilt. Seine Wirkung zeigt sich darin, dass man spürt, wie es wärmend und prickelnd durch den ganzen Körper fließt. Während des Übens benutzt man die Vorstellungskraft, um in sich hinein zu schauen und es ist möglich, dass man die Form der Wirbelsäule nicht nur innerhalb, sondern manchmal auch außerhalb des Körpers sieht.

Alle Bewegung geht von der Wirbelsäule aus. Die Wirbelsäule führt nicht nur die Bewegungen des ganzen Körpers an, sondern auch die der inneren Organe. Dadurch werden sämtliche Körperfunktionen angeregt.

Durch einen Bewegungsablauf von unten nach oben und von oben nach unten, der die ganze Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt, werden die sensorischen und motorischen Nerven stimuliert, das Nervensystem wird angeregt und die Nerven werden gestärkt. Diese Tatsache ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Rückenmark und Gehirn sind verbunden, deshalb ist die Wirbelsäule der Weg für das Qi. Es kann vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt und umgekehrt fließen.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu entspannt den ganzen Körper. Entspannung ist der erste und wichtigste Schritt und löst eine Kette weiterer tieferer Entspannungen aus. Die vier Grundbewegungen können den ganzen Körper bewegen. Sogar wenn man sich nur auf eine Bewegung richtig konzentriert, kann auch diese eine Bewegung den ganzen Körper bewegen.

Entspannung und Bewegung dienen nur dazu, das Qi anzuregen und zu vermehren, um damit den Körper zu stärken. Schon beim Entspannen und Bewegen sollte man versuchen, das Qi zu spüren. Ursache und Wirkung sollten gleichzeitig im Auge behalten werden. Nur wenn die Bewegung von der Vorstellung geführt wird, hat man Erfolg.

Die Bewegungen können nur nach richtiger Entspannung geübt werden und dies ist der Weg, um gesund zu werden und zu bleiben. Wenn Entspannung und Bewegung sich wirklich miteinander verbinden, erzielt man körperliche und geistige Ausgeglichenheit und ein angegriffener Gesundheitszustand kann verbessert werden.

Wenn das Gegenteil praktiziert wird, dann erreicht man keine gute Wirkung:

- Keine Entspannung, keine Bewegungsübungen
- Nach der Entspannung keine Bewegungsübungen
- Keine Entspannung, aber Bewegungsübungen

Keine dieser oben aufgeführten Methoden ist richtig. Ohne Entspannung und ohne Bewegungsübungen stirbt das Leben langsam ab. Entspannung ohne Bewegungs-

übungen macht passiv und träge. Bewegung ohne Entspannung ist nur mechanische Bewegung und schadet nach einiger Zeit der Gesundheit.

Die Entspannungs- und Bewegungsübungen des Chan Mi Qi Gong sind methodisch aufgebaut und ergänzen sich gegenseitig vorteilhaft.

1.3 You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He 由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 内外相合 Aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren

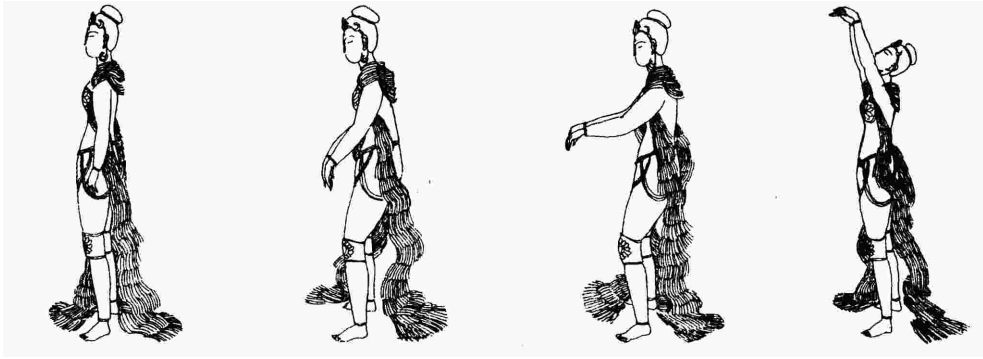
Theorie und Praxis

Die „Koordination der inneren und äußeren Bewegungen (Nei Wai Xiang He 内外相合)“ intensiviert die vier Grundbewegungen. Die Bewegung der Wirbelsäule führt die Bewegung der inneren Organe an, dann die der Gelenke und Muskeln und zum Schluss die des ganzen Körpers, bis sich alles zusammen bewegt. Damit hat man die äußeren und inneren Bewegungen koordiniert, auch die Bewegung der Finger und Zehen ist daran beteiligt.

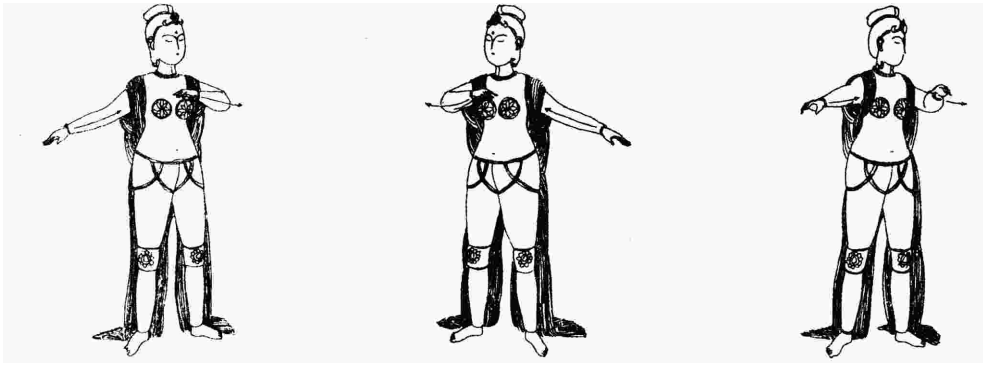
Wenn die innen beginnende Bewegung von der Wirbelsäule ausgeht und sich von innen nach außen fortsetzt, durch den ganzen Körper geht, durch die Haut, die Poren und weiter in die Unendlichkeit des Kosmos, so ist dies „You Li Ji Biao (由里及表 / 由裏及表 aus dem Inneren das Äußere erreichen)“ und dieses Biao (Äußere) hat keine Grenze.

Um das Qi-Gefühl zu verstärken und somit eine bessere Qi-Wirkung zu haben, kann man die drei nacheinander ausgeführten Bewegungen, das Wellen, Pendeln und Drehen (einschließlich der entsprechenden Armbewegungen) zu einer Übung verbinden. Sie sind jedoch anders zu kombinieren als bei Ru Dong:

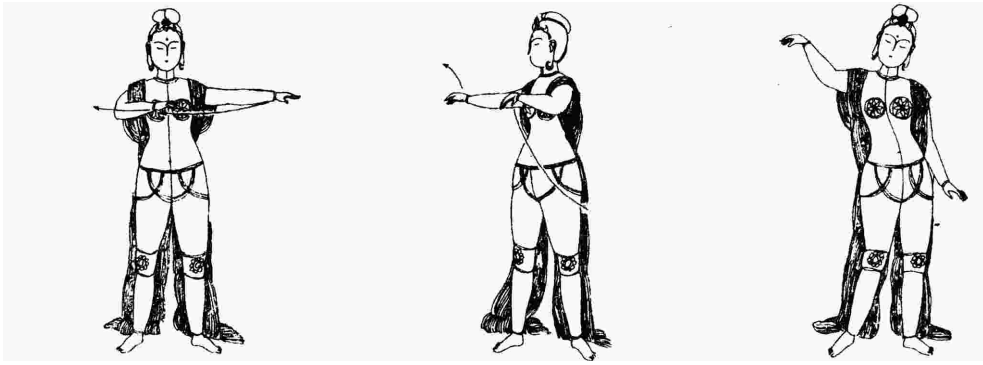
1. Während die Wirbelsäule sich in sanften Wellen bewegt (Yong Dong), heben sich die in Schulterbreite nicht ganz ausgestreckten Arme, mit den Handflächen nach unten gewendet, nach vorne und führen die Wellenbewegung der Wirbelsäule fort, bis über den Kopf (Abb. 30 - 33).
2. Dann führen die nach rechts und links nicht ganz ausgestreckten Arme (die Handflächen zeigen dabei in dieselbe Richtung) die Drehbewegung (Niu Dong) fort (Abb. 34 - 38).
3. Anschließend unterstützen die seitlich nicht ganz ausgestreckten Arme die Pendelbewegung (Bai Dong) und kommen dann wieder zu ihrer Ausgangsstellung seitlich am Körper zurück (Abb. 39 - 45).



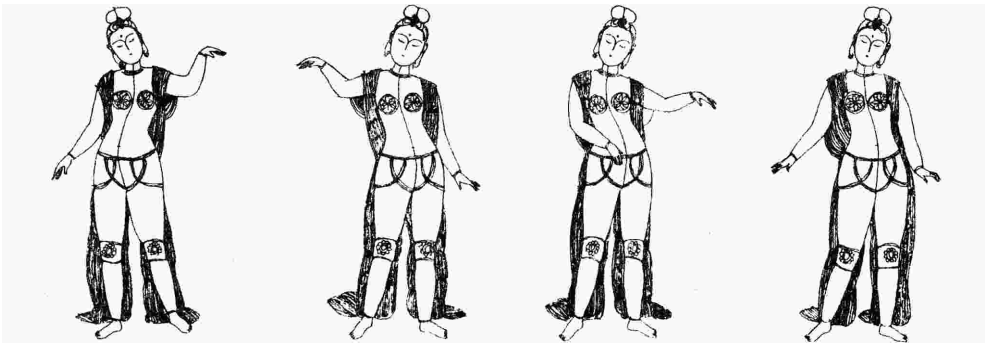
30 31 32 33



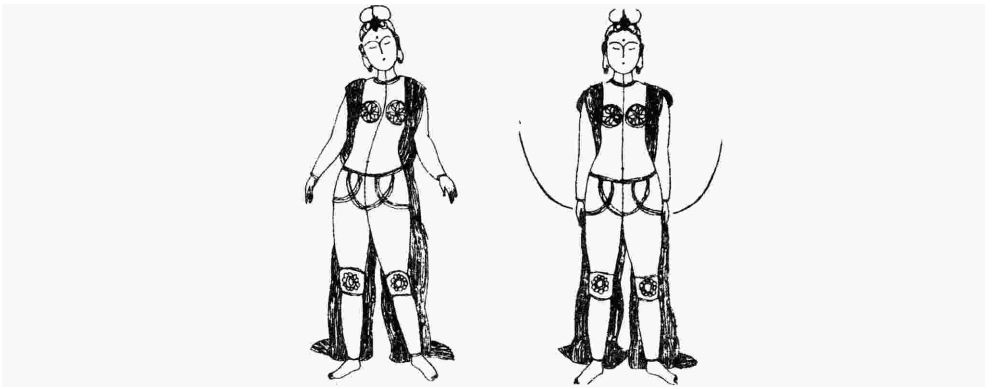
34 35 36



37 38 39



40 41 42 43



44 45

Die Arme bewegen sich bei dieser Übung nach vorne, in Querrichtung und nach unten, die Bewegungen sind rund und (Qi) leitend, sie sind leicht, weich, langsam und fließend. Auch Finger und Zehen bewegen sich leicht. Ein Durchgang zählt als eine Übung, Männer üben 3, 6, oder 9-mal, Frauen 2, 4 oder 6-mal.

Während man übt, schaut man mit dem inneren Blick in die Wirbelsäule hinein und beobachtet, wie sich die Wirbelsäule in sanften Wellen bewegt, pendelt und dreht. Hierbei sind Ruhe und Bewegung nicht trennbar. Ruhe und Entspannung sind die Voraussetzung für diese Qi einleitenden Bewegungen. Ruhe, Entspannung und Bewegung greifen ineinander, sich fördernd, unterstützend und ergänzend.

Erfahrungen

Während der Übungen sollte man so hingebungsvoll und so gelöst sein, dass man das Gefühl hat, mit Himmel und Erde eins zu sein. Vor dem Dritten Auge können

Bilder von außen oder innen erscheinen, man betrachtet sie mit geschlossenen Augen.

1.4 Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou 洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos

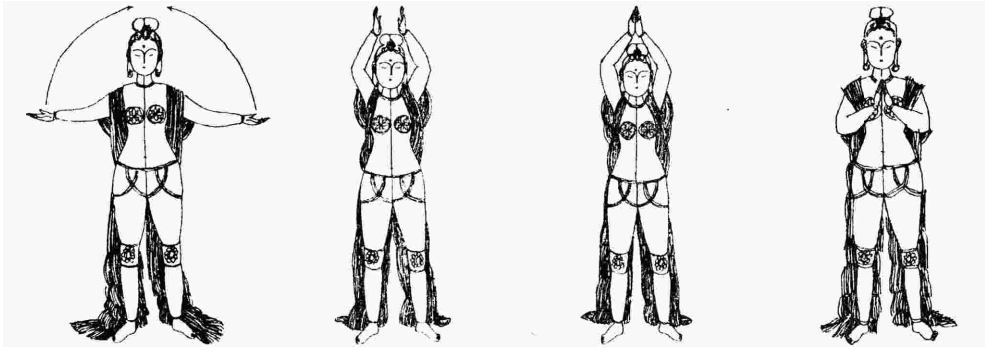
Theorie und Praxis

Bei der Übung Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou kann man Informationen oder Qi aussenden und zurückholen. Richtige Entspannung ist sowohl die Voraussetzung für die Bewegungen als auch für die innere Ruhe und eine Verbindung mit der „kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)“ mit Hilfe der Vorstellung. Sich langsam bewegend und in sich hineinschauend, beobachtet man, wie sich die von der Wirbelsäule ausgehende Bewegung immer weiter in den Kosmos ausbreitet, auch um auf die abschließende Übung vorzubereiten.

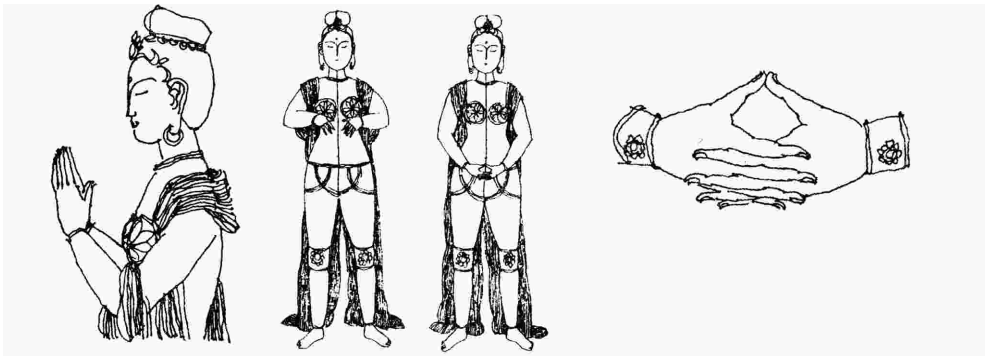
Man lässt die Bewegung langsam aufhören. Daraufhin heben sich beide Arme seitlich (und etwas vorne), nicht ganz ausgestreckt, die Handflächen nach oben gewendet, bis über den Kopf. Dort „kommen die Handflächen zusammen (He Shi 合十)“. Die Hände, mit den Fingern nach oben, bewegen sich langsam nach unten. In Gesichtshöhe lösen sich die Handflächen langsam voneinander und die Fingerspitzen wenden sich nach unten.

Etwa in Brusthöhe sind die Fingerspitzen dann unten. Unterhalb des Bauchnabels treffen sich die Finger und falten sich zur „Handfigur/Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脱印 (一))“.[7] Die Daumen berühren sich leicht mit den Kuppen. Männer haben den linken Zeigefinger oben, hingegen haben Frauen den rechten Zeigefinger oben. Die Schultern sind entspannt, die Handgelenke gesunken, die Mitten der Handflächen sind schräg auf den Nabel gerichtet (Abb. 46 - 53). Gleichzeitig schaut man in das Zentrum in der kleinen Bauchhöhle.

[7]Es gibt drei Varianten der „Handfigur des Sich-Befreiens (Jie Tuo Yin 解脱印)“
„Jie Tuo Yin (I) 解脱印 (一)“: Diese wird vor dem Unterbauch gebildet (Abb. 52, 53).
„Jie Tuo Yin (II) 解脱印 (二)“: Diese wird über dem Kopf gebildet (Abb. 259.4).
„Jie Tuo Yin 解脱印” : Ohne Zahlenangabe, sie wird vor der Brust oder vor der Stirn / demDritten Auge gebildet (Abb. 236, 511).



46 47 48 49



50 51 52 53

„Xi Sui Guan Xiang (洗髓观想 / 洗髓觀想 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks)“ ist eine Methode der Vorstellung bei der Übung She Ben Gui Zhou. Der Gedanke leitet dabei das Qi an und das Qi reinigt das Rückenmark. Dies gilt als ein sehr tiefgreifender und wirkungsvoller Ablauf. Diese Art der Vorstellung ist auch bei „Shou Gong (收功 abschließende Übung)“, dem Abschluss aller Chan Mi Qi Gong Übungen, notwendig. Nach Xi Sui Guan Xiang öffnet man langsam die Augen und die Übung ist beendet.

Xi Sui Guan Xiang ist eine der besonderen Übungen von Chan Mi Qi Gong. Unsere Ahnen sagten: „Ist das Rückenmark gewaschen, kann man mit dem Dritten Auge sowohl außen als auch innen sehen (Sui Jing Ze Jian 髓净则见)“. Lässt man die Vorstellung innerhalb der Wirbelsäule hinauf- und hinabgleiten, erscheinen vor dem inneren Auge sehr klare Bilder.

Erfahrungen

Wir fassen nun die „Si Dong (四动 / 四動 vier Basisbewegungen der Wirbelsäule)“, „You Li Ji Biao (由里及表 / 由裏及表 aus dem Inneren das Äußere erreichen)“, „Nei Wai Xiang He (内外相合 die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren)“ sowie „Xi Sui Guan Xiang (洗髓观想 / 洗髓觀想 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks)“ und „She Ben Gui Zhou (摄本归周 / 攝本歸周 Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos)“ zusammen:

Die Bewegung kommt aus der Unendlichkeit der Ruhe. Alles bewegt sich. Aus der Bewegung entsteht Yang. In der Ruhe wird Yin wachsen. Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, können abertausende Veränderungen und Zustände entstehen. Versteht man die Ursache, Entstehung und Wirkung von Bewegung und Ruhe, so kann man auch den Sinn und die Methode von Qigong nachvollziehen.

Wenn wir Prozesse wie Ruhe-Bewegung-Ruhe oder Bewegung-Ruhe-Bewegung besser verstehen, dann wissen wir, was zuerst und was danach kommt, was richtig und was falsch ist, um welche Methode, welches Ziel oder welchen Ablauf es geht. Dann kann man zu all diesen Fragen eine Antwort finden. Man lernt und übt Chan Mi Qi Gong um Vorteile durch die Aktivierung von Qi zu gewinnen. Wie gut die Wirkung ist, hängt von der Übungsmethode ab, die sich durch die Praxis ergibt. Die Übungsmethode ist das Wichtigste und Wertvollste und sie beweist sich selbst.

Das Ziel des Qigong ist, das aktivierte Qi für die körperliche und geistige Gesundheit einzusetzen. Der Sinn der Übungen ist die Aktivierung von Qi. Dieses spielt eine äußere und eine innere Rolle. Je mehr man übt, desto mehr Qi wird aktiviert.

Erfahrung kommt mit der Praxis. Wir stellen dabei fest: Nur wenn man mit einer guten Methode Qigong lernt und übt, kann man Qi aktivieren, aufnehmen, damit umgehen und es erfolgreich zu einem Nutzen einsetzen.

Unsere Ahnen sagten: „Fa Gong Liang Xiang Yi (法功两相依 die Methode und die Fertigkeit sind voneinander nicht trennbar)“, z.B. durch ausdauerndes Üben. Ferner „Nei Zhu Jing, Wai Zhu Dong (内主静, 外主动 / 內主靜, 外主動 innen ruhig, außen bewegt)“. „Nei (内)“ bezieht sich dabei auf das Selbst (Mikrokosmos) und „Wai (外)“ auf den Kosmos (Makrokosmos). „Jing (静 / 靜)“ ist die Ruhe/Stille, sie ist die Voraussetzung dafür, das Qi anzuregen. „Dong (动 / 動)“ ist die Bewegung und vermehrt das Qi.

Um Ruhe und inneren Frieden zu finden, muss man zuerst den Körper entspannen, „Hui Zhong (慧中 das Dritte Auge)“ öffnen und „Mi Chu (密处 / 密處 Dammbereich)“ entspannen. Erst wenn man zur Ruhe gekommen ist, kann man anfangen sich so zu bewegen, dass die Wirbelsäule die Bewegungen des ganzen Körpers anführt. „Wai (外)“ bedeutet, durch weiche, runde, leichte, langsame und fließende Bewegungen zur Ruhe zu kommen. Die Bewegungen beginnen im Körper und setzen sich weiter fort in die Unendlichkeit des Kosmos.

Praxis, Erfahrung und Wissen

Das Besondere an der Chan Mi Qi Gong Methode ist, dass das Qi zuerst im Körper angeregt und dann Qi von außen aufgenommen wird. Der Quell von Qi ist der Kosmos. Das Ziel ist, Qi von außen aufzunehmen, um es zu einem Nutzen einzusetzen. Dies ist die Grundlage von Chan Mi Qi Gong. Das Fundament der Chan Mi Qi Gong Übungen sind daher Si Dong sowie You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He, Xi Sui Guan Xiang und She Ben Gui Zhou.

So hat die Basisübung von Chan Mi Qi Gong eine eigene Methode, Theorie und Energiequelle, um Qi erfolgreich zu nutzen.

2 Shuang Yun Gong 双云功 / 雙雲功
Übung der Doppelwolken

„Shuang Yun Gong“ heißt „Übung der Doppelwolken“ und besteht aus der „Wolke des Lichts“ und der „Wolke der Blumendüfte“. Die Übung wurde 1984 im Pekinger Forschungsinstitut der Nationalen Sportkommission mit dem Synonym „Yin Dong Gong (引动功 / 引動功)“ versehen. Sinngemäß bedeutet das „Qi weckende Übung“.

Dieser Übung liegt das Nähren des Qi („des Zhen Qi 真气 / 真氣 des wahren Qi“ bzw. „des Yuan Qi 元气 / 元氣 des ursprünglichen Qi“) aus der Ruhe zugrunde. Das genährte Qi zirkuliert je nach Bedarf als Antrieb im Körper des Übenden oder es wird freigesetzt, um den eigenen Körper mit seinen inneren Organen zur Bewegung und zur Rückkopplung auf die Bewegung zu aktivieren sowie auch, um Qi auf eine andere Person zu übertragen, um diese in Bewegung zu versetzen oder sie sogar zu therapieren.

Der zentrale Aspekt des Shuang Yun Gong ist jene Bewegung, welche aus den gegensätzlichen Prinzipien des menschlichen Körpers resultiert, wie z.B. Yin und Yang, außen und innen, oben und unten, hell und dunkel, leer und voll, bewegt und still. Wenn man solche Paare als dualistische Gegensätze unterscheidet, so ergeben sich zwei Eigenschaften. Wenn man aber die Gegensatzpaare jeweils als ein ineinanderfließendes Geschehen betrachtet, so werden die Möglichkeiten der Vorstellung bereichernd und grenzenlos.

Aus dem Einen werden Zwei und aus Zweien wird Eins. Aufgrund dieses Gesetzes des natürlichen Wandels können Yin und Yang ausgeglichen und die Meridiane durchlässig werden. Qi und „Xue (血 Blut)“ können sich regulieren und die „fünf menschlichen Gemütszustände (Wu Zhi 五志)“: „Sorge (You 忧 / 憂)“, „Grübeln (Si 思)“, „Angst (Kong 恐)“, „Freude (Xi 喜)“ und „Wut (Nu 怒)“ leichter ausgeglichen werden. So kann Krankheit vorgebeugt, Leben verlängert und Weisheit erlangt werden.

„Am Ende der Ruhe entsteht die Bewegung (Jing Ji Sheng Dong 静极生动 / 靜極生動)“ und „die Festigkeit verspricht keine Beständigkeit, sondern sie ist in der Bewegung enthalten (Ding Zhong Wu ding, Yu Yu Dong 定中无定, 寓于动 / 定中無

定，寓於動)“. Dies bildet die theoretische Basis für die Anwendung von Shuang Yun Gong.

Ruhe ist eine Erscheinung im Prozess der Bewegung und Wandlung aller Dinge des Universums. Ruhe und Bewegung sind miteinander verbunden und bedingen einander, doch die Bewegung bleibt das Essentielle und Immerwährende. Es bleibt somit immer im Interesse der Qigong-Übenden, die Welt zu erforschen und zu diskutieren, wie die Bewegungen sinnvoll und effektiv durchgeführt werden können, um die Wirkungen des Qi zu fördern. So kann das existierende Potential des Körpers jedes Menschen mobilisiert und vernünftig genutzt werden, um Selbstregulierung und ganzheitliche Gesundheit zu erlangen.

Seit den Anfängen der Meditation in China stehen äußere Ruhe und innere Bewegung im Zentrum, wobei „Jing (精 Essenz, materielle Basis des Körpers)“, „Qi (气 / 氣 Funktionen im Organismus, Energie)“ und „Shen (神 gesamte äußere Erscheinung sowie Bewusstsein, Denken)“ als Schwerpunkte gelten. Später wurden aktiv bewegte Qigong-Übungen wie „Dao Yin Shu (导引术 / 導引術 Übung, um Qi durch körperliche Bewegungen und Atemübung zu kultivieren)“, „Yi Jin Jing (易筋经 / 易筋經 Methode zur Transformation der Faszien, aus dem Shao Lin Kloster, 6. Jhd.)“ oder auch „Wu Qin Xi (五禽戏 / 五禽戲 das Spiel der fünf Tiere, ein gymnastisches Bewegungssystem)“ als Qigong entwickelt. Das Trainieren von Faszien, Knochen und Haut wurde dabei mehr als zuvor gefördert. Danach setzte sich die „Evolution des Qigong“ fort und führte beispielsweise zu den bis heute ausgeführten Spontanbewegungen, der Bewegung des Yuan Qi (des ursprünglichen Qi) und zum Anregen von Qi. Diese Art von kreativem Qigong ist durch die Kombination von „Chan (禅 / 禪 Zen/stilles Üben)“ und „Dao Yin (导引 / 導引 leiten und lenken durch bewegtes Üben)“ entstanden und besteht aus Praktiken und Philosophien buddhistischer, daoistischer, medizinischer sowie an Kampfkunst orientierter Qigong-Lehre.

„Durch die Entspannung gelangt man zur Ruhe, die Ruhe führt zur Meditation. Ohne Meditation gibt es keine Erleuchtung, aus Erleuchtung entsteht Weisheit.“ Die fünf Zustände bzw. Qualitäten: „Song (松 / 鬆 Entspannung/Gelöstheit)“, „Jing (静 / 靜 Ruhe/Stille)“, „Ding (定 Meditation)“, „Wu (悟 Erkenntnis/Erleuchtung)“ und „Hui (慧 Weisheit)“ sind in den Methoden, Prozessen, Zusammenhängen, Zielen und Wirkungen von Shuang Yun Gong enthalten.

Sobald sich der Körper entspannt, wird es im Herzen (bzw. im Kopf) ruhig; die Atmung reguliert sich und bleibt langsam und regelmäßig. Auf dieser Basis kann sich der „einseitige" mentale Zustand in Absichtslosigkeit umwandeln, in einen Zustand „ohne ablenkende Ideen (Wu Xin 无心 / 無心 bzw. Wu Za Nian 无杂念 / 無雜念)". Anschließend kann das „absichtsvolle Atmen vergessen werden (Wang Xi 忘息)" und ein Zustand der Ruhe und der Klarheit kehrt ein. Nach chan-buddhistischer Lehre sind „alle Barrieren zur Erleuchtung überwunden (Ding Zhong Jiu Ding, Shen Hui Tong 定空久定, 神慧通)", wenn der beschriebene Zustand anhaltend erreicht wird. Aus der Klarheit kann Erleuchtung entstehen und auf Erleuchtung kann Weisheit folgen. Dann werden „Körper und Herz gleichermaßen kultiviert (Xing Ming Shuang Xiu 性命双修 / 性命雙修)", das „Leben verlängert und Einsicht über die eigene Natur erlangt (Chang Shou Ming Xing 长寿明性 / 長壽明性)". Das Verständnis der Beziehungen von Körper-Herz-Kosmos-Körper und ihren Interaktionen, in anderen Worten, die „Verbindungen zwischen Kosmos und Mensch (Tian Ren He Yi 天人合一)" und deren „Wechselwirkungen (Ren Tian Xiao Ying 人天效应 / 人天效應)" sind dabei wichtige Aufgaben, die es mit Qigong zu erforschen gilt.

„Song (松 / 鬆 Entspannung/Gelöstheit)" im „Mi Chu (密处 / 密處 Damm-/ Beckenbodenbereich, intime/geheime Stelle)" kann den ganzen Körper mobilisieren, wodurch der Durchfluss in den Blutbahnen (Blutgefäßen) und ein besseres Atmen begünstigt werden. Dieser Zustand ermöglicht gemäß der buddhistischen Lehre das „In-Gang-setzen des Rades der Lehre" (Indisch: Dharmachakramudra, Chinesisch: Fa Lun 法轮 / 法輪 Rad des Gesetzes). „Zhou Tian (周天) bedeutet „Himmelskreislauf/Kreislauf des Kosmos". In diesem Kreislauf stellt Mi Chu den Dreh- und Angelpunkt von Yin und Yang und vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Qi dar.

In „Hui Zhong (慧中 Drittes Auge)" liegt „Jing (靜 / 靜 Ruhe/Stille)". Mit Hilfe der buddhistischen Vorstellung vom Dritten Auge wird das „nicht aufhörende Lächeln (Xiao Bu Xiu 笑不休)" und das „Wohlgefühl überall im Körper (Bian Ti Sheng Hua 遍体生花)" erlebbar. Auch die „fünf menschlichen Gemütszustände, die Wu Zhi (五志)": „Sorge (You 忧 / 憂)", „Grübeln (Si 思)", „Angst (Kong 恐)", „Freude (Xi 喜)" und „Wut (Nu 怒)" werden dabei entspannt und die Weisheit kehrt ein. Es heißt auch: „Das Lachen kommt vom Herzen, die Weisheit entsteht durch Erleuch-

tung/Erkenntnis (Xiao Cong Nei Xin Qi, Hui Cong Wu Zhong Sheng 笑从内心起, 慧从悟中生 / 笑從內心起, 慧從悟中生)".

„Ding (定 Meditation)" ist nicht immer nur „Ding". Den Zustand der Stille und der Unbeirrbarkeit soll man nicht mit Willkür aufrechterhalten. Der Übende soll versuchen, die Widerspiegelung der Außenwelt in seinem Bewusstsein nachzuvollziehen, diesen Vorgang, der die konkreten Dinge als solche erscheinen lässt. Das führt zum Erlöschen der Dinglichkeit und weiter zu einem Nicht-Zustand, in welchem die inneren Eindrücke der äußeren Wahrnehmungen sich von der Außenwelt losgelöst haben. Um sich mit diesen transformativen Zuständen vertraut zu machen, soll der Übende stets das Beobachten des Inneren sowie des Äußeren auf die sich wandelnden Phänomene und Gegenstände ausrichten und es auf diese Weise schärfen, ohne sich dabei zu verhärten. Wichtig ist, dass der Übende stets Schritt für Schritt nachvollzieht, was hier vermittelt wird. So wird „Ding (定)" allmählich trainiert. Bemüht der Übende sich aber zu wenig oder insistiert zu sehr, behindert er eine positive Entwicklung.

„Wu (悟 Erkenntnis/Erleuchtung)" entspricht dem konkreten Weg zum Erlangen von Weisheit. Dabei soll man nicht die Erdung verlieren und sich keinen Täuschungen und Einbildungen hingeben. Denn sonst kann man selbst das unerwünschte „Kundalini-Syndrom (Ru Mo 入魔)" hervorrufen, das heißt, ungewollte Qi-Phänomene und Abweichungen, die negative Auswirkungen bis hin zu einer Qigong-Psychose verursachen können.

„Hui (慧 Weisheit)" ist das wünschenswerte Resultat und das Ziel unserer Übung. Es soll deshalb angestrebt werden, wobei jedes Detail der Übung komplett absolviert und nichts weggelassen werden sollte.

„Song (松 / 鬆 Entspannung)", „Jing (靜 / 靜 Ruhe/Stille)", „Ding (定 Meditation)", „Wu (悟 Erkenntnis/Erleuchtung)" und „Hui (慧 Weisheit)" sind in Hinblick auf Physiologie und Psychologie, Geist und Materie, Makro- und Mikrokosmos von großer Bedeutung, sei es bezüglich ihrer kausalen Beziehungen oder der Tiefe und Breite ihrer Wirkungen. Wir sollten uns die Wirkungen in unseren Übungen zunutze machen und hoffen, dass eines Tages Wissenschaftler und Qigong-Spezialisten durch ihre Forschung moderne Methoden und Praktiken vorschlagen, die unsere Übungen noch wirksamer und für alle Interessierten leichter anwendbar machen.

2.1 Bei Dong Yun Gong 被动运功 / 被動運功 Passive Bewegungen

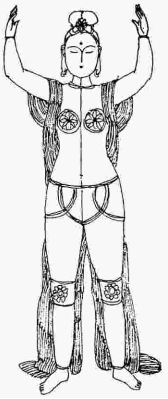
Die im Folgenden beschriebenen passiven Bewegungen bilden die Basis für alle Übungen. Sie sind eine Phase im Übergang von der Ruhe in die Bewegung, so wie in alten Quellen darauf hingewiesen wurde: „Geht die Ruhe des Yin (Passivität) zu Ende, übernimmt die Bewegung des Yang den Vorrang. Dabei befindet sich das Qi stets im Kreislauf und der tatsächliche Wendepunkt erscheint wie von selbst (Yin Jing Ji Bi You Yang Dong, Ze Qi You Xun Huan, Zhen Ji Zi Ran Fu Dong 阴静极必有阳动, 则气有循环, 真机自然复动 / 陰靜極必有陽動, 則氣有循環, 真機自然復動)".

Die Wirkung dieser Übung hängt von der Ruhe in der Bewegung ab. Das heißt: Während Qi den Körper bewegt, bleiben die Gedanken des Übenden über die Außenwelt (den Kosmos) immer weiter präsent. Der Übende hält seine Gedanken und seine Intention lebendig und meditiert. Auf diese Weise versucht man, die Gegensätze von Bewegung und Ruhe und von Körper und Geist bei sichtbarer Bewegung und innerer Ruhe zu vereinigen.

2.1.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung

Die Beine werden so weit auseinandergestellt, dass der Abstand zwischen den Füssen ungefähr der Breite der Schultern entspricht. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt, wobei die Kniegelenke beweglich bleiben sollen und ein Gleichgewicht zwischen Beugen und Strecken wünschenswert ist. Das Gesäß leicht nach vorn ziehen, um eine Neigung des Hüftgelenks nach vorne zu vermeiden.

Die leicht gebeugten Arme nach oben heben und auf Kopfhöhe belassen, dabei zeigen die Handflächen nach innen. Anfänger können die Handflächen auch vor dem Brustkorb oder dem Bauch platzieren, allerdings sollte der Abstand der Handflächen zum Kopf, Brustkorb oder Bauch nicht weniger als 1/3 eines Meters betragen. Eine angenehme, offene und großzügige Körperhaltung sollte eingenommen werden, damit eine umfassende Ausstrahlung entsteht (Abb. 54).



54

Anschließend werden Finger und Zehen gelockert, zwischen Oberarm und Achselhöhle verbleibt immer etwas Abstand. Der Kopf sollte senkrecht nach oben gestreckt und Mi Chu entspannt werden. Zum Schluss wird der Körperschwerpunkt auf die Fersen gebracht.

Der Mittelpunkt zwischen den Fersen, Mi Chu und der Scheitelpunkt bilden zusammen eine senkrechte Linie. Dabei bleibt der Körper gerade und mittig, was die Entspannung des Körpers begünstigt.

Die Augen werden geschlossen. Männer (Yang) richten den imaginären Blick nach Norden (Mehrung des Yin) und Frauen (Yin) nach Süden (Mehrung des Yang). Diese Vorstellung entspricht der so genannten Qi-Ergänzung, „Cai Yin Bu Yang (采阴补阳 / 採陰補陽 eigenes Yang mit dem herangeholten Yin ausgleichen und umgekehrt)“. So können sich „das Herz, das dem Element Feuer zugeordnet ist, und die Nieren, die dem Wasser zugeordnet sind, innerhalb der Kreisläufe des Qi und je nach Eigenschaften der Geschlechter gegenseitig ausgleichen (Xin Shen Xiang Jiao, Shui Huo Xiang Jì 心肾相交, 水火相济 / 心腎相交, 水火相濟)“.

An Naturschönheiten denken, z.B. an Berge, Gewässer, Sonne, Mond, Sterne oder Wolken. Diese konkreten Objekte helfen in der Anfangsphase bei der Fokussierung auf das eigene geistige Dasein. Wenn der Geist allmählich unabhängig von den konkreten Gegenständen wird, wandert er nach einer gewissen Ambivalenz-Phase zwischen dem Konkreten und der Leere schließlich hin zur völligen Leere.

Dabei wandelt sich das Ego in Abstraktion und Leere. Kosmos und Mensch verschmelzen miteinander. In der weiteren Umwandlung des Bewusstseins gelingt ein Zustand des völligen Loslassens.

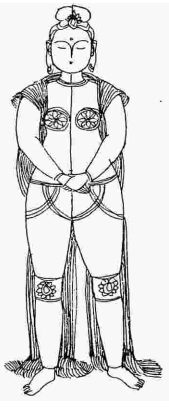
Einfach und natürlich atmen. Das heißt, das Ausatmen soll fein und klein sein, während das Einatmen sanft und lang anhaltend ist. Es kann hierbei auch dazu kommen, dass ein Gefühl des Nicht-Atmens entsteht. Die Hauptsache ist, dass beim Atmen alles natürlich und zwangslos geschieht.

Abschließende Übung: Shuang Yun Gong beinhaltet steigende und sinkende Bewegungen oder öffnende (nach außen) und schließende (nach innen) Bewegungen. Es bilden sich immer wieder Zyklen von Bewegung und Ruhe. Bewegung, Atmung und Gedanken sind miteinander verbunden und wirken aufeinander.

In der abschließenden Übung soll sich jeder Übende den eigenen naturgemäßen Eigenschaften anpassen. Jeder soll nach eigenem Ermessen entscheiden, wie die Übung ausgeführt werden kann und wann man sich mehr bewegt oder eher zurückhält.

Der praktische Teil sieht dann so aus: Die Wirkung des Qi in den Gliedmaßen und in den inneren Organen wird in der Regel nach einer gewissen Zeit schwächer und hört irgendwann auf. Sobald die natürlich erreichte Ruhe eintritt, legt der Übende die Hände unter dem Bauchnabel übereinander. Bei Männern liegt die linke Hand unten, bei Frauen oben. Die Handflächen zeigen nach innen.

Nun konzentrieren sich die Gedanken auf den Unterbauch, die kleine Bauchhöhle. Wenn sich die geistige Aufmerksamkeit wieder im eigenen Körper befindet und Yang ohne Verlust wieder zurückgekehrt ist, dann ist die abschließende Übung erfolgreich beendet (Abb. 55).

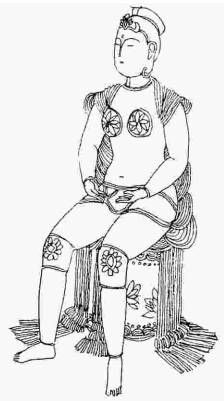


55

Die abschließende Übung beginnt mit der völligen Ruhe des Körpers und dauert bis zum Verschwinden des Qi-Gefühls an. Diesen Endpunkt abzuwarten erfordert geduldiges Üben. Insbesondere Hektik ist hierbei nicht erwünscht.

Diese abschließende Übung zählt zu den Spontanbewegungen. Bei den fortgeschrittenen Übungen, den Übungen zur Bewegung des Yuan Qi und zum Anregen von Qi, sind ebenso jeweils abschließende Übungen bis hin zur völligen Ruhe nötig.

2.1.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung



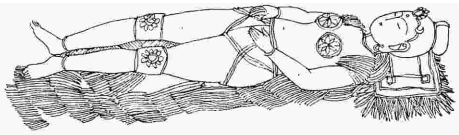
56

Bei dieser Übung kann z.B. ein Hocker, Stuhl oder eine Liege genutzt werden. Wenn die Übung auf einer „Unterlage aus Kugelbinse-Stängeln (Pu Cao Dian 蒲草垫 / 蒲草墊)“ stattfindet, begünstigt dies die Beförderung des Qi durch alle Körperöffnungen.

Die Hüfte lockerlassen, den Oberkörper aufrecht halten. Der Scheitelpunkt befindet sich in einer senkrechten Linie mit Mi Chu. Beide Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen in Richtung Bauchnabel.

Die Beine werden nach vorn gestreckt und die Fußsohlen komplett auf dem Boden abgesetzt. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel sollte größer als 90° sein, dies fördert die Entspannung (Abb. 56). Zu den sonstigen Anforderungen siehe Kap. 2.1.1 Stehende Übung.

2.1.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung



57

Auf dem Rücken liegen. Der Kopf ruht auf einer Erhöhung wie z.B. einem flachen Kissen, denn dies erleichtert das Atmen. Die Knie leicht nach außen beugen, so dass die Knöchel sich berühren (kreuzen) können. Unter die Knie kann zur Stabilisierung eine Unterlage gelegt werden.

Dann die Handflächen separat auf die Leisten legen. Die Handflächen können entweder in Richtung Bauchnabel zeigen oder auf den Leisten aufliegen. Diese Haltungen fördern die Entspannung und erleichtern die Entwicklung von Qi-Gefühl (Abb. 57).

Wirkung

Es fühlt sich so an, als ob das Qi zuerst an den Fingern und dann an den Handflächen ankommt. Es zeichnet sich durch Empfindungen wie z.B. Wärme, Kälte, Schmerz, Juckreiz, Spannung, Leichtigkeit, Schwere, Ausdehnung, Verkleinerung, Kribbeln aus oder es ist wie ein Empfinden von Leere und Nichts.

Es können auch gelegentlich Lichter, Farben und Düfte wahrgenommen werden, wie z.B. Blitze, Sternschnuppen, große Regenbögen, ein Sonnenaufgang, ein Sichelmond oder farbiges Licht, die so genannte „Guang Ming Yun (光明云 / 光明雲 Wolke des hellen Lichts, ein in der buddhistischen Lehre auf den richtigen Weg zur Erleuchtung hinweisendes helles Licht)“ und auch wundersame Blumendüfte, wie von Lotusblüten oder Sandelholz, die so genannte „Hua Xiang Yun (花香云 / 花香雲 Wolke des (Lotus-) Blütenduftes, die in der buddhistischen Literatur mit einem Zustand der vollkommenen Erleuchtung und Reinheit einhergeht)“.

Die oben beschriebenen Phänomene und Wahrnehmungen deuten darauf hin, dass Qi entsteht und fließt. Das Innere, das Unsichtbare bewegt sich. Diese Bewegung dient als Basis und Vorbereitung der äußeren Bewegungen. Anschließend entwickelt und verbreitet sich das Qi dynamisch, so dass die Glieder unwillkürlich z.B. zittern, schütteln, wackeln und sich drehen, mal langsam und mal schnell, hart

oder sanft. Die Bewegungen zeigen sich in großer Vielfalt und immer wieder neu. Es ist normal, dass der Übende anfängt zu tanzen, auf seine Meridiane klopft oder diese massiert. Rennen, springen, rollen, kriechen oder noch ungewöhnlichere komplexe Bewegungen entstehen aus dem eigenen Instinkt. Der Körper reagiert mit heilender Aktivität auf seine Bedürfnisse.

Qualität und Quantität der Bewegungen unterscheiden sich von Mensch zu Mensch, je nach den individuellen physischen Eigenschaften, nach Art der persönlichen Krankheitsbilder, der körperlichen Disposition oder auch nach dem Wirkungsgrad des Qi. Diese Bewegungen geschehen spontan und dem Bedürfnis des Körpers entsprechend. Daher fühlen sich die Übenden körperlich entspannt und geschmeidig, mental heiter und positiv eingestellt. Mit der Zeit durchfließen Qi und Blut den ganzen Körper und Krankheiten bleiben fern. Es bleibt dann meist eine positive Stimmung, so dass der Übende ein langes Leben mit einem klaren Verständnis von sich selbst erlangen wird.

2.2 Zhu Gong Yun Gong 主功云功 Aktive Bewegungen

Bei den aktiven Bewegungen handelt es sich um die „äußeren Wirkungen von Qigong“. Die passiven, spontanen Bewegungen gehen in dieser Phase in die aktiven, einleitenden Bewegungen über. D.h., das bei der inneren Übung entstandene Qi wird mobilisiert. Anschließend wird das von außen kommende Qi eingeleitet.

Mit folgenden Übungen kann das „Nei Qi (内气 / 內氣 das innere Qi)“ in die äußere Umwelt freigesetzt und in das „Wai Qi (外气 / 外氣 das äußere Qi)“ umgewandelt werden. Nach passender Intensivierung kann das äußere Qi in gesteigerter Form eine positive Wirkung bei der Behandlung von Krankheiten entfalten.

Die folgende erste Stehende Übung dient als wesentliche Grundlage der Mobilisierung von Nei Qi.

2.2.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung

Die Übung kann im Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden. Für Übende mit schwacher Ausdauer wird die liegende Übung empfohlen.

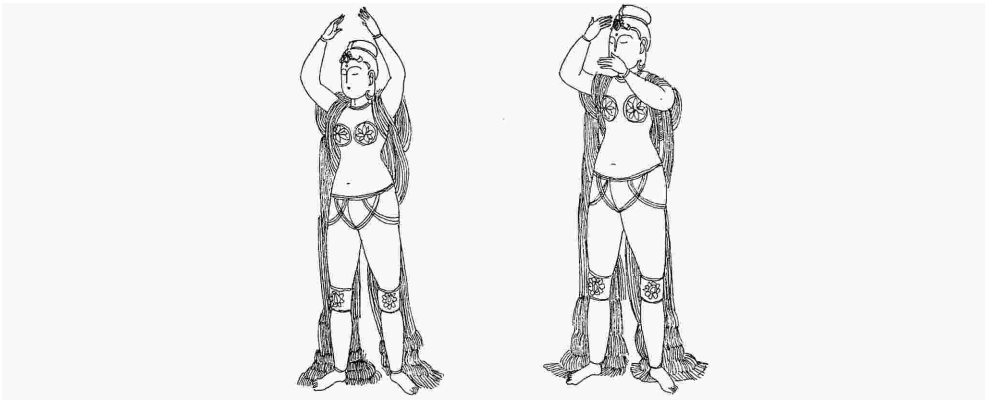
Vorbereitung für die eigentliche Übung: Den ganzen Körper lockerlassen, den Geist beruhigen und gleichmäßig atmen (siehe Kap. 2.1.1). Im Unterschied zu Kap. 2.1.1 können die Augen geöffnet bleiben.

Nachdem das Qi durch den ganzen Körper geströmt ist, formen die Hände lockere Fäuste. Anschließend werden die Arme gebeugt und vor dem Rumpf in Richtung des Kopfes gehoben. Sobald die Höhe des Kopfes erreicht wird, öffnen sich die Fäuste und die Hände werden ungefähr 7 - 10 cm über dem Kopf gehalten (Abb. 58).

Die Gedanken bleiben bei den Handflächen. Wenn das Qi-Gefühl in den Handflächen deutlich zu spüren ist, wird das Qi in den ganzen Körper übertragen, bis sich an beiden Fußsohlen deutlich Wärme oder Kribbeln bemerkbar macht.

Die Handflächen zeigen zum Rumpf und werden nach unten bewegt. Der Abstand zwischen Handflächen und Körper beträgt ungefähr 7 - 10 cm. Das Qi wird mit den Händen auf das Gesicht übertragen.

Wenn das Gesicht von Qi durchströmt ist, beginnen die Muskeln unwillkürlich zu zittern. Manchmal zittern auch die Augenlider, drehen sich die Augäpfel, bewegen sich Ohren und Nase oder knirschen die Zähne. Dann sollten die Hände um den Kopf herum, auf und ab, nach vorn und hinten weiter bewegt werden, um das Qi-Gefühl zu stärken (Abb. 59).



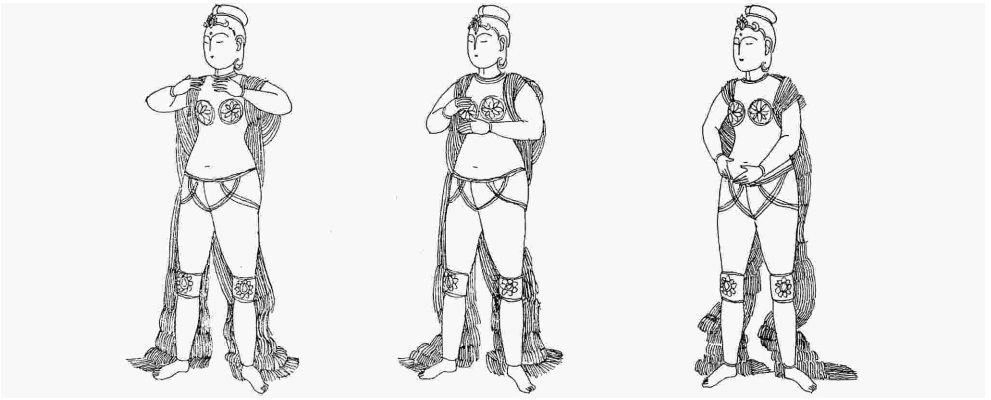
58 59

Möglicherweise sind dabei Phänomene wahrzunehmen, wie z.B. Impulse von Qi und Durchblutung im Gesicht, prickelnde Taubheit oder Wärme, Spannung und Zittern auf den Handflächen. Manchmal kommt auch ein Kopfschütteln vor, was eine positive Wirkung bei Schielen und Problemen an der Halswirbelsäule haben kann.

Die Handflächen bewegen sich weiter nach unten und erreichen den Brustkorb. Die Hände übertragen und leiten anschließend das Qi auf den Brustkorb (Abb. 60). Nach der Einwirkung des Qi kann Folgendes beobachtet werden: die Brustmuskeln zittern, die Lunge dehnt sich stark aus und zieht sich wieder zusammen, die Brustwirbelsäule schwingt und windet sich rhythmisch nach vorn und hinten, links und rechts, am Herzen fühlt man sich warm und leicht elektrifiziert. All das kann positiv bei Herz-Kreislauf-Schwäche, Kurzatmigkeit und Schleimbildung im Rachen wirken.

Die Handflächen bewegen sich nun weiter nach unten, bis zum Magenbereich oberhalb des Bauchnabels und übertragen auch dort das Qi (Abb. 61), um die Peristaltik des Verdauungstraktes zu fördern. Dabei kann Schluckauf entstehen.

Die Handflächen bewegen sich weiter hinunter, bis unterhalb des Bauchnabels und übertragen das Qi auf den Unterbauch, die kleine Bauchhöhle (Abb. 62), um die Verdauungsfunktion des Dünn- und Dickdarms zu fördern. Dies kann Gasbildung und spontane Bewegungen der Lendenwirbelsäule in alle Richtungen auslösen. Es wirkt sich positiv auf Probleme beim Stuhlgang und auf Krankheiten der Lendenwirbelsäule aus.

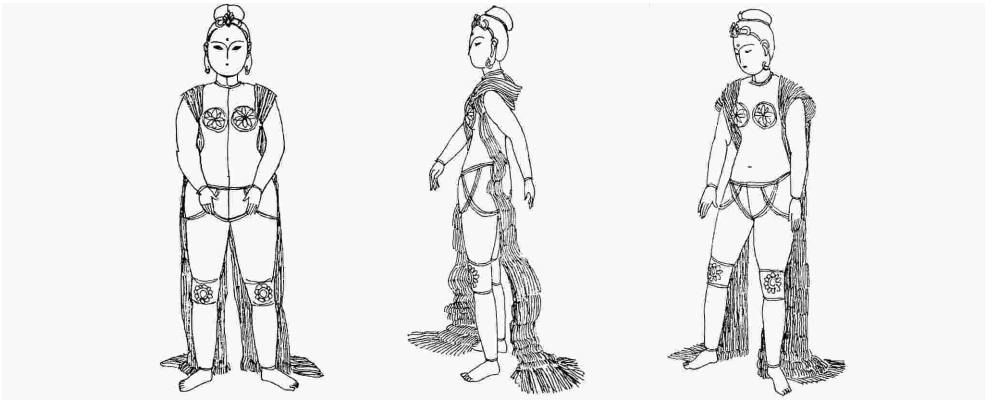


60 61 62

Nun bewegen sich die Handflächen weiter nach unten zu den Leisten (Abb. 63). Die dadurch beginnenden spontanen, pendelnden, kreisenden, drehenden, zitternden Bewegungen in den Hüftgelenken sind heilsam für die Lende und bei Störungen in den unteren Gliedmaßen.

Die Handflächen umfahren nun die kleine Bauchhöhle bis hinter die Lende, gleichzeitig übertragen sie das Qi auf Mi Chu (Abb. 64). Bald vibriert der ganze Körper und es entsteht ein sonderbares Qi-Gefühl, welches die Zunahme von Sexualhormonen und sexueller Funktionen fördert.

Die Fingerspitzen werden nun nach unten gerichtet und übertragen das Qi auf die Oberschenkel (Abb. 65, 66). Die Beine können sich in Koordination mit den Händen bewegen, z.B. sich anheben, fallenlassen, pendeln etc. Auch in den Zehen können spontane Bewegungen zugelassen werden. Diese Bewegungen können Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Rheuma in den unteren Gliedmaßen lindern.

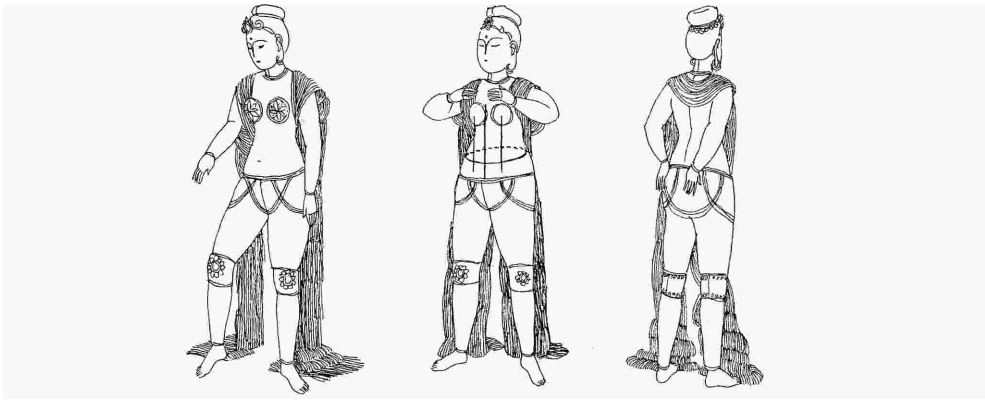


63 64 65

Jetzt werden wieder Fäuste gebildet und zuerst nach vorn, dann nach oben über den Kopf geführt. Dabei öffnen sich die Handflächen und beginnen sich an den Seitenlinien und der Mittelinie des Körpers nach oben und unten (Abb. 67) zu bewegen. Das Qi wird von den Handflächen aus übertragen und die dadurch ausgelösten spontanen Bewegungen des ganzen Körpers setzen sich fort.

Nun das Becken drehen und mit den Händen um den Körper herumstreifen, ungefähr im Halbkreis nach links oder rechts, bis jeweils unter die Achselhöhlen. Die Wiederholungen dieser Bewegungen können mit einem Pendeln, Wackeln, Drehen des Beckens verbunden sein. Diese Übung kann Müdigkeit vertreiben und mehr Elan erzeugen.

Die Arme bewegen sich nun nach hinten und die Handflächen legen sich links und rechts auf das Gesäß (Abb. 68). In der kleinen Bauchhöhle können inzwischen die Bewegungen der inneren Organe mobilisiert sein. Dann werden die Hände mittig auf dem Gesäß übereinander gelegt. Bei Männern liegt die linke Hand unten, bei Frauen oben. Die Handflächen zeigen nach innen.

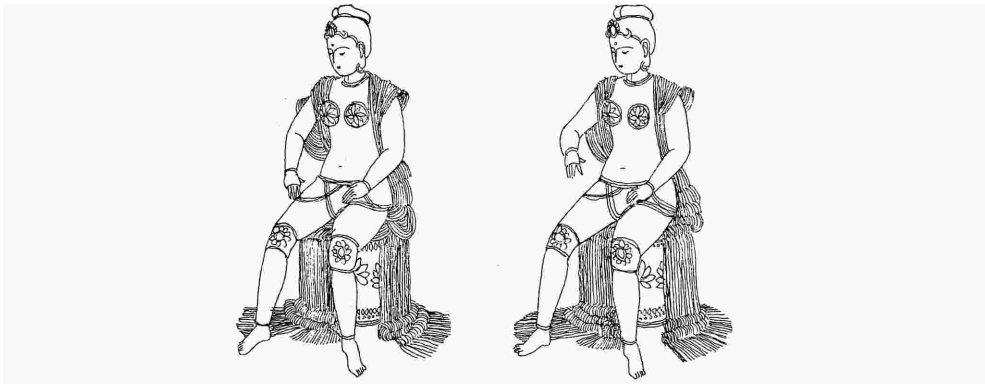


66 67 68

Anschließend wird sich die Wirbelsäule verstärkt bewegen. Diese unwillkürlichen Bewegungen können bei Organsenkung, bei sogenannter „Nierenschwäche“ und bei einer Schwäche der Lendenmuskulatur und Lendenwirbelsäule heilende Wirkung zeigen.

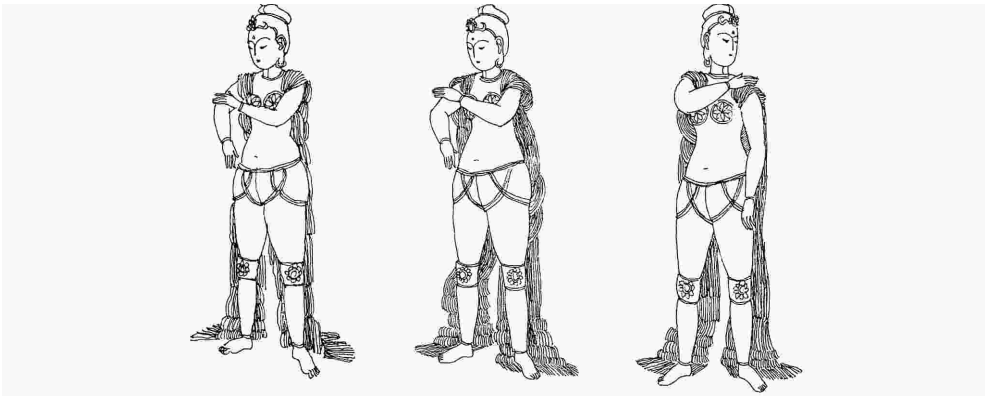
2.2.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung

Das Qi auf beide Knie übertragen. Die Unterschenkel können dabei ein wenig angehoben werden und die vom Boden gelösten Fußsohlen oder Fersen sich in der Luft spontan bewegen oder mit etwas mehr Kraft treten (Abb. 69, 70).



69 70

Dann mit einer Hand das Qi auf den Ellenbogen, das Handgelenk oder die Schulter des anderen Arms übertragen. Währenddessen bewegt sich der mit Qi versorgte Arm spontan, unkontrolliert schlenkernd und schleudernd (Abb. 71, 72, 73).

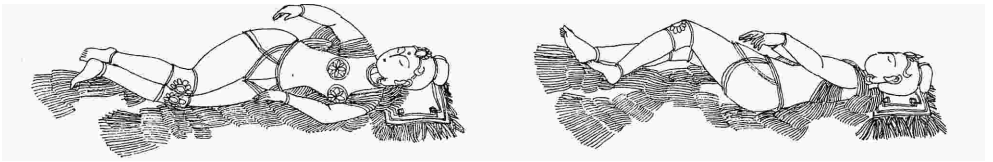


71 72 73

Das Üben mit den Knien hilft bei Krankheiten der Kniegelenke. Die Übung mit dem Arm hat heilende Wirkung auf den sogenannten Tennisellenbogen (oder Tennisarm).

2.2.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung

In der liegenden Position macht der Übende mit der freien Hand viele große Kreise an der Flanke. Das Handkreisen soll ab und zu wechselnd in beide Richtungen durchgeführt werden. Nach einer gewissen Zeit kann der Körper anfangen sich zu wälzen oder zu rollen (Abb. 74, 75).



74 75

Diese Übung kann bei Unbeweglichkeit helfen, die durch eine Verkalkung der Wirbelsäule verursacht wird.

2.3 Lian He Yun Gong 联合云公 / 聯合雲公
Kombination der Bewegungen

Die folgende Übung besteht aus einer Kombination von Bewegungsabläufen, die sich auf die inneren und äußeren Wirkungen des Qigong beziehen. Sie basiert auf den erlernten Fähigkeiten aus Kap. 2.1 und 2.2, gewinnt aber einen zusätzlichen Aspekt in Bezug auf Therapie und Lehre hinzu. Das bedeutet, dass es sich nicht mehr nur darum handelt, das eigene Qi zu kultivieren und zu stärken, sondern auch darum, dass andere Menschen von jenen therapiert und belehrt werden können, die die Fortgeschrittenenübung bereits absolviert haben.

Die Übertragung des Qi spielt aus diesem Grund bei dieser Übung eine wichtige Rolle. Es ist umso wichtiger, von Beginn an darauf hinzuweisen, dass die Ziele dieser Bewegungskombination nur dann erreicht werden können, wenn auch die in späteren Kapiteln gelehrten Übungen korrekt erlernt wurden.

Diese sind (in zu erlernender Reihenfolge) Tu Na Qi Fa (Kap. 3), Yin Yang He Qi Fa (Kap. 4) und Xi Xin Fa (Kap. 5). Aus den erwähnten vier Übungen werden eine eigene Systematik, Struktur und Ziele erstellt. Es wird empfohlen, diese Übungen nur in der richtigen Abfolge (der Reihenfolge der Kapitel) zu erlernen.

Vorbereitende Maßnahmen

Qi-Empfänger

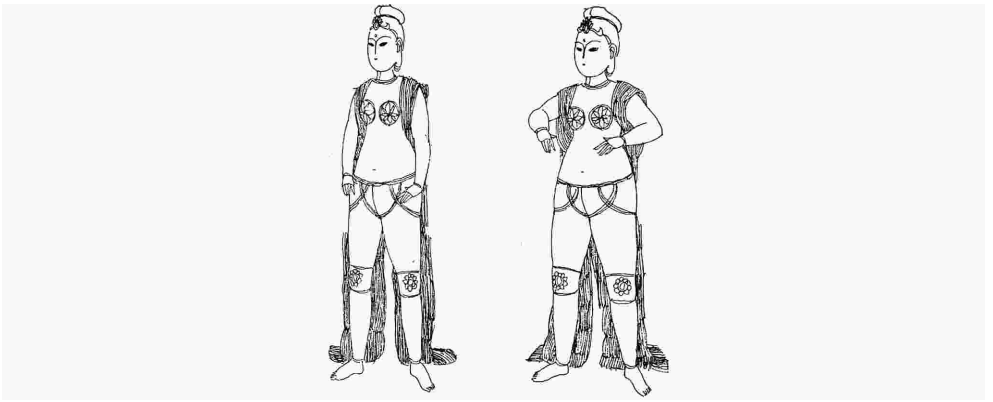
Der Qi-Empfänger kann stehen, sitzen oder liegen. Wichtig ist nur, die Reihenfolge der Körperhaltung (von hoch nach tief) zu beachten, um den Effekt der Übung zu gewährleisten. Dabei soll der ganze Körper locker bleiben, die Augen sind geschlossen und jeder Widerstand ist abgelegt.

Qi-Sender

Der Qi-Sender stellt seine Beine so weit auseinander, dass der Abstand der Füße voneinander der Breite der Schultern gleicht. Er lässt seinen Körper locker, beruhigt den Geist und hält den Atem gleichmäßig. Dann wartet er darauf, dass das Qi durch seinen ganzen Körper strömt.

Wenn das Qi-Gefühl im ganzen Körper angekommen ist, legt der Qi-Sender seine Hände auf die Oberschenkel. Dann beugt er leicht die Arme und richtet die Handflächen nach unten aus. Alle Finger bleiben leicht gekrümmt und locker gespreizt.

Alle Fingerspitzen zeigen nun mehr nach innen, der Qi-Sender bewegt seine Hände immer wieder langsam und ruhig nach oben und wieder nach unten. Es wird dabei darauf gewartet, dass Qi bis in die Handflächen gelangt (Abb. 76, 77).



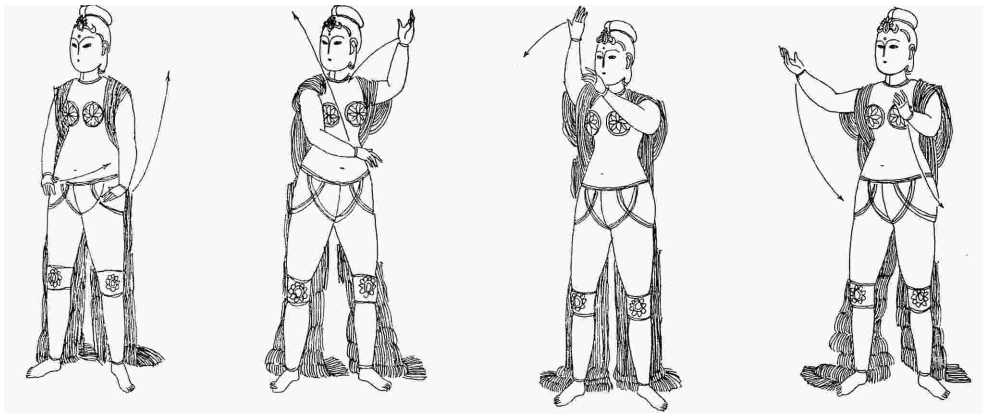
76 77

Der Qi-Sender schließt die Augen leicht und schaut durch die verbleibende Öffnung zum Qi-Empfänger.

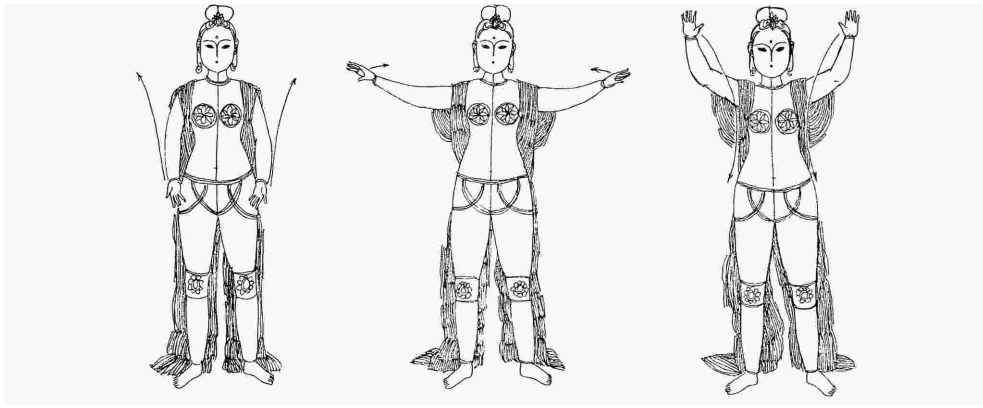
Bewegungsanleitung

Den Blick auf den Qi-Empfänger gerichtet, dreht sich der Qi-Sender nach links, gleichzeitig verlagert sich ein Großteil seines Körpergewichts auf das linke Bein. Seine Hände bewegen sich so, als zeichneten sie Bogenlinien vor der linken Flanke.

Der Qi-Sender dreht sich zurück nach rechts, seine Hände bewegen sich zuerst von unten nach oben, dann nach vorn, von wo die Hände Bogenlinien bis vor beide Flanken zeichnen. Dann wenden sich die Handflächen nach unten, die Finger beugen sich leicht, schließlich zeigen die Handflächen zum Qi-Empfänger (Abb. 78 - 84).

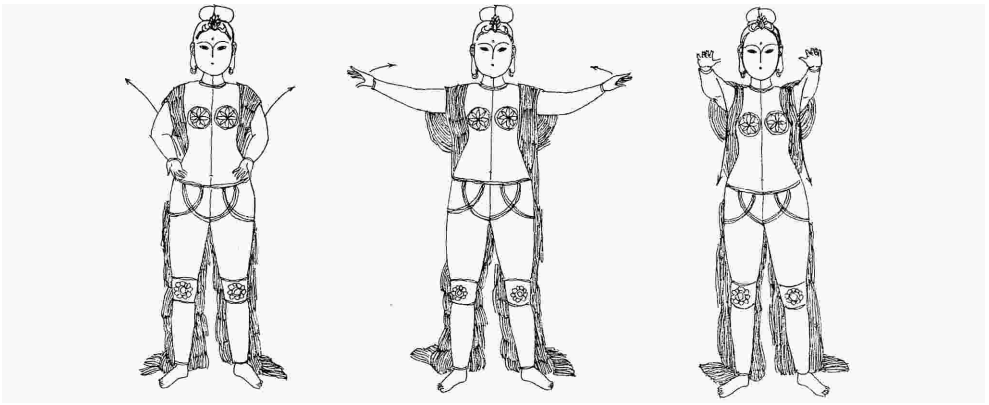


78 79 80 81



82 83 84

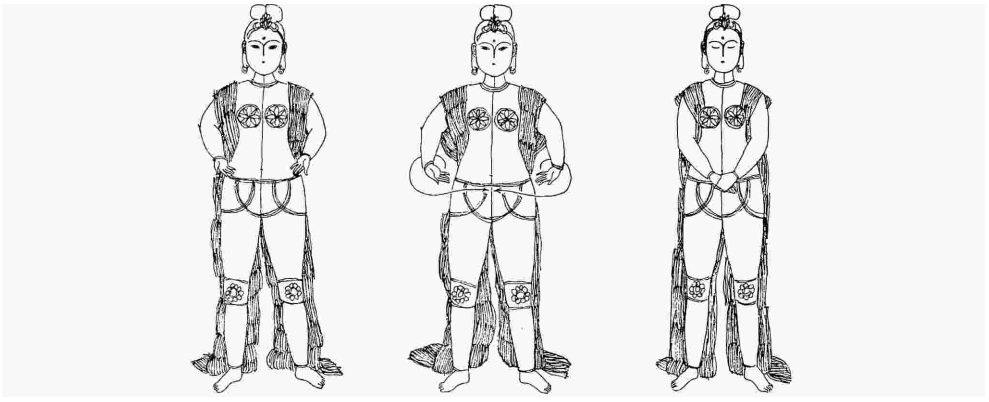
Der Qi-Sender bekommt „Kräfte (Li 力)“ und Qi aus der Erde. Qi fließt durch die Knochen und verursacht ein leichtes Winden der Wirbelsäule. Der Qi-Sender öffnet die Augen und schaut den Qi-Empfänger wiederholt immer genauer an. Der Qi-Sender dreht sich nun wieder nach links, zieht seine Hände zurück und lässt sie jeweils über die linke und rechte Flanke zurückkreisen. Die Hände kreisen rückwärts an den Flanken, danach strecken sich die Arme lang aus, die Handflächen sind nach unten gewendet. Der Qi-Sender sollte Finger und Augen benutzen, um die Vorstellung der Qi-Übertragung zu stärken (Abb. 85 - 87).



85 86 87

Der Qi-Sender zieht die Arme über den Rumpf bis an die Flanken zurück und die Handflächen zeigen nach oben.

Die Hände des Qi-Senders bewegen sich rückwärts und wieder in einem Bogen nach vorn, schließlich liegen die Hände wieder übereinander und legen sich auf den Unterbauch (Abb. 88 - 90).



88 89 90

Die Atmung

Beim Drehen des Körpers und dem Heranholen der Hände sollte eingeatmet werden. Wenn Finger, Hände und Augen gleichzeitig für das Senden zum Qi-Empfänger verwendet werden, sollte ausgeatmet werden.

Gedankliche Aktivitäten

Beim Einatmen ist ein weiter Blickwinkel vorzuziehen, der Blick auf den Qi-Empfänger bleibt besser unscharf. Der Gemütszustand des Qi-Senders sollte absichtslos und frei sein. Hingegen ist beim Ausatmen ein fokussierter, bedeutungsvoller und kräftiger Blick auf den Qi-Empfänger wünschenswert.

2.4 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Wichtige Hinweise

2.4.1 Bei Dong Yun Dong Jie Duan 被动运动阶段 / 被動運動階段 Passive Bewegungsphase

Das Aktive ist nicht aus eigenem Wunsch oder Gemüt zu erzeugen. Geduld ist hierfür der Königsweg. Aus den zahlreichen Erfahrungen, die Menschen in dieser Hinsicht bereits gesammelt und miteinander ausgetauscht haben, ist hervorgegangen, dass es für alles, was machbar ist, eine Grenze gibt.

Je nach Charakter, genetischem Erbe und Krankheiten fallen Art und Weise der Wirkungen und Schwierigkeiten beim Üben von Qigong sehr unterschiedlich aus. Daher können keine pauschalen Aussagen getroffen werden, es geht vielmehr um individuelle Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Die Bewegungen gestalten sich je nach Charakter, Körpereigenschaften und Krankheitsbild. Bei manchen Menschen können sie mit Zittern beginnen, bei anderen mit Wackeln. Manche bewegen sich schnell, andere wiederum langsam. Es kann zu größeren und kleineren oder von innen oder außen beginnenden Bewegungen kommen.

Manche Bewegungen unterscheiden sich in Härte und Weichheit und es können z.B. sanft massierende Bewegungen oder auf die Akupunkturpunkte schlagende Bewegungen vorkommen. Außerdem reagieren manche Übende dabei mit Lachen und andere mit Weinen etc. Es gibt keinen einheitlichen Standard und keine perfekte Bewegung. Daher sollte der Übende keine Zweifel hegen, wenn er anders ist als andere Übende. Selbst wenn einmal keine Bewegungen ausgelöst werden, profitiert der Übende dennoch von der Übung. Denn sobald der Körper gänzlich oder teilweise Qi-Gefühl empfindet, ist die innere Bewegung vorhanden.

Während der bewegten Phase sollte man versuchen, Ruhe zu bewahren und dabei gleichzeitig die Gedanken und die Aufmerksamkeit in der Außenwelt zu belassen. So sollte sich die Konzentration des Übenden nicht von den eigenen Bewegungen ablenken lassen, d.h. der Übende sollte sich dabei nicht auf die Formen und Positionen der Bewegungen fixieren. Auch sollte er sich nicht von vermeintlichen Fehlern irritieren lassen oder sich deswegen sogar in der fortlaufenden Bewegung unterbrechen. Ganz im Gegenteil sollte man einfach entspannt weitermachen und mit Freude das geschehen lassen, was geschieht.

Wichtig für jeden Übenden ist auch, zu wissen, dass die abschließende Übung besonders sorgfältig ausgeführt werden sollte. Andernfalls kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen, z.B. langfristig zu Übermüdung, verbleibenden Symptomen oder kurzfristig anhaltenden Erscheinungen wie Prickeln etc. Manchmal hilft es, wenn man die Übung gründlich wiederholt, um den Fehler sozusagen zu korrigieren.

Die Bewegungen im Chan Mi Qi Gong können bei Bedarf unterbrochen werden, z.B. bei Unwohlsein. Die Methode dafür ist, die Blickrichtung zu wechseln und den inneren Blick auf den Unterbauch zu richten. Dabei sollte man sich nicht auf einen Punkt fixieren, sondern den inneren Blick entlang der Wirbelsäule dem Unterbauch nähern. Auch die Technik des Bauchatmens kann helfen. Patienten mit hohem Blutdruck sollten bei den Übungen eine extrem tiefe, unterirdische Lage als Vorstellung haben. Das Element Erde kann dabei gut helfen. Wer an niedrigem Blutdruck leidet, braucht den höchsten Punkt im Himmel als Bild für die Vorstellung.

Risiko-Gruppen sind Frauen während der Menstruation oder Schwangere und Menschen mit schwerwiegenden Nerven- und Herzkrankheiten. Diese Menschen sollten diese Übung nicht praktizieren.

2.4.2 Zhu Dong Yun Dong Jie Duan 主动运动阶段 / 主動運動階段 Aktive Bewegungsphase

Erst wenn die vorherige Übung der passiven Bewegungen erfolgreich ausgeführt worden ist, sollte man zur nächsten Übung der aktiven Bewegungen übergehen. Konkret heißt das, der Übergang findet erst dann statt, wenn die passiven und spontanen Bewegungen nicht mehr vorkommen oder wenn zwischen ihnen große Abstände entstanden sind.

Besonders bei dieser Übung ist es problematisch, wenn der Übende zu ehrgeizig oder zu ungeduldig ist. Bei komplizierten Ausgangslagen oder Schwierigkeiten kommt die mentale Ruhe oft zu kurz. Daher brauchen manche Patienten sowie auch Leistungssportler besondere Beratung durch ihre Qigong-Lehrer, um negative Wirkungen zu vermeiden.

Falls das natürlich vorhandene innere Qi des Übenden nur mangelhaft zur Verfügung steht und/oder das äußere Qi nicht ausreichend aus der Umwelt aufgenommen wird, kann es vorkommen, dass das Qi (der Qi-Fluss) bei der Übertragung un-

terbrochen wird oder dauerhaft schwach bleibt. Dies beeinflusst direkt die Wirkung der Übung und der Heilung und zugleich beeinträchtigt es auch das Interesse des Übenden am Üben und sein Vertrauen in die Heilwirkung.

Übende ohne körperliche Beschwerden und mit dem Ziel, die eigene Gesundheit noch zu verbessern, können den ganzen Körper zu spontaner Bewegung anregen.

Sportler mit der Absicht die eigene sportliche Leistung, den geistigen Zustand und die Erholung nach der Anstrengung des Wettkampfs zu optimieren, können nach Anleitung des Trainers und zuständigen Arztes wahlweise den ganzen Körper oder einzelne Körperbereiche zu spontaner Bewegung anregen.

Patienten auf der Suche nach Heilung sollten sich auf ihre erkrankten Körperbereiche konzentrieren, damit das Qi wirken kann. Je nach Bedarf können Patienten ihre Selbstdiagnose mit medizinischen Fachkräften besprechen, um mit ihnen die am besten geeigneten therapeutischen Methoden auszuloten. Um die Heilwirkung noch zu verbessern, sollte der Patient mit seinen Qigong-Betreuern aktiv über die eigenen Empfindungen sprechen. Notfalls sollten Ärzte aufgesucht werden, um sofortige oder auch regelmäßige Untersuchungen durchzuführen.

Unkompliziert ist die Situation bei gesunden Menschen, die ohne dringende Ziele oder Beeinträchtigungen einfach üben wollen.

Grundsätzlich sollten Personen mit hohem Fieber, Blutungen, noch nicht auskurierter akuter Krankheit, Bettlägerigkeit, mit chronischen Krankheiten oder schwerwiegenden Nervenkrankheiten etc. diese Übung nicht praktizieren.

2.4.3 Lian Dong Yun Dong Jie Duan 联合运动阶段 / 聯合運動階段
Phase der Kombination der Bewegungen

Diese Übung richtet sich sowohl an das Selbsttraining als auch an die Einflussnahme auf andere Menschen. Die eigene Übungspraxis stellt das Fundament für eine weitere Vertiefung dar, während die Einflussnahme auf andere mehr bedeutet, als das Gelingen der Basis-Übungen. Shuang Yun Gong ist die erste systematische Übung unter den sechs Chan Mi Qi Gong Übungen Zhu Ji Gong, Shuang Yun Gong, Tu Na Qi Fa, Yin Yang He Qi Fa (mit den Teilen Tian Di Bu und Ren Bu), Di Gou Fa und Hui Gong.

Beim Praktizieren von Shuang Yun Gong können subjektive und objektive Abweichungen bei den einzelnen Übenden durchaus vorkommen. Die dadurch entstehenden Fehler können durch Ausprobieren und Korrigieren behoben werden.

Auch hierbei sollte man Ausdauer und hohes Interesse besitzen, um diese wertvolle Übung erfolgreich zu erlernen.

Bei Tu Na (als Atemtechnik) wird die Kontinuität des Atmens beachtet. Und auch bei den gedanklichen Aktivitäten spielen alle regulären Yin-Yang-Gegensatzpaare der Traditionellen Chinesischen Medizin für eine nachhaltige persönliche Entwicklung eine große Rolle. Zusammen mit dem Einleiten von Qi bilden diese drei Techniken ein starkes Repertoire für die eigene Kultivierung und für das Therapieren von anderen Menschen.

Sowohl der Leitgedanke als auch die Übungsmethode und das Ziel der Anwendung des Chan Mi Qi Gong gleichen der Idee: „Zuerst von innen entstehen lassen, dann von außen aufnehmen und es mir dann zu Nutze machen (Xian Sheng Yu Nei, Hou Qu Yu Wai, Wai Wei Wo Yong 先生于内, 后取于外, 外为我用)". Die Bestandteile der Idee müssen immer komplett vorhanden und organisch kombiniert sein. Aus diesem Grund sollte bei der Vorbereitung das innere Qi kultiviert werden. Wenn volles inneres Qi da ist, gelingt der Übergang in den Qigong-Zustand.

Bei den Bewegungen der Qi-Einleitung sollten der innere Körperbereich (die Wirbelsäule) und die äußeren Bereiche (die vier Gliedmaßen) gleichzeitig bewegt werden. Qi und „Li (力 Kraft)" kommen aus der Erde, fließen über die Fersen, dann weiter in den Rumpf, bis sie in die Arme, die Hände und die Augen gelangen. Sie fließen wie das Wasser eines großen Flusses, kontinuierlich und ununterbrochen.

In der Vorstellung koordiniert das Ausatmen zusammen mit den ausdehnenden Bewegungen das „Aussenden (Fa 发 / 發)", während das Einatmen zusammen mit den einziehenden Bewegungen das „Zurückholen (Shou 收)" koordiniert. In diesen beiden Aspekten sollten Atmung, Bewegung und die von der Vorstellung gelenkte Qi-Führung stets harmonisch und gleichmäßig wiederholt werden.

Die Bewegungen der Qi-Lenkung, Tu Na (als Atemtechnik) und die gedanklichen Aktivitäten koordinieren sich wiederum miteinander und bilden so eine Einheit. Besonders dann, wenn die Wirkung des Qi durch Umwandlung gestärkt wird, kann das Qi durch die Gedanken des Übenden nach innen verteilt und anschließend außen für bestimmte Zwecke verwendet werden. Um es für jeden leichter erinnerbar zu machen, sind folgende vereinfachte Merksätze nützlich:

- „Xian Ji, Hou Ren (先己后人 zuerst für sich selbst, dann für andere)“: Die Vorstellung auf sich selbst zu richten leitet Qi ein, dann wird Qi auf andere übertragen.
- „Nei Wai Xiang He (内外相合 die inneren und äußeren Bewegungen kombinieren)“: Das Qi-Feld des Sendenden verbindet sich mit dem des Qi-Empfängers.
- „Kai He, Sheng Jiang (开合, 升降 öffnen und schließen, steigen und sinken)“: Die Möglichkeit der Veränderung der Gedanken, des Tu Na und der Bewegungen bei der Qi-Lenkung des Sendenden.
- „Bian Hua Bu Yi (变化不已 beständiger Wandel)“: Die Bewegungen des Qi-Empfängers bei der Übertragung oder sein Gefühl von Qi-Bewegungen im Inneren des Körpers sind Wandlungen.

In der Beziehung von „Yi (意 Gedanke/Idee/Vorstellung)“, „Qi (气 / 氣) und „Li (力 Kraft)“ gilt Yi als das Wichtigste. Yi spielt die Rolle des Initiators. Die folgenden Merksätze sollen die Schwerpunkte dieser drei Elemente verdeutlichen:

- Der Fokus sollte auf Yi sein, nicht auf Qi. Wenn der Fokus auf Qi ist, verliert man die Wurzel (die Basis).
- Der Fokus sollte auf Qi sein, nicht auf Li; wenn der Fokus auf Li ist, ergibt sich kein Qi.
- Besteht der Fokus auf Qi und Li, dann ist dies sowohl für einen selbst als auch für andere schädlich.

- Werden weder Yi noch Qi beachtet, so verschwindet das Qi.
- Werden weder Li noch Qi beachtet, so ist innen und außen gleich entleert.
- Werden weder Li noch Yi beachtet, so bewegt sich das Qi nicht.

2.4.4 Qi Ta 其他 Sonstiges

Für das Üben sind lockere Kleidung und Schuhe ohne Absätze zu bevorzugen. Harte Gegenstände, wie Brillen oder Armbanduhren sollten vermieden werden. Der physische Zustand sollte angenehm sein, weder mit großem Hunger, noch mit vollem Magen. Der Übungsraum sollte sauber, eben und ruhig sein und die Luft der Umgebung und des Raumes frisch. Ein alkoholisierter Zustand oder ein schweres Gemüt sind schlechte Voraussetzungen für gelingendes Üben.

Shuang Yun Gong sollte zu festgelegten Zeiten geübt werden. Übungen am Morgen und am Abend vor dem Schlafengehen sind am wichtigsten. Gelegentlich kann als Test auch mal mitten in der Nacht geübt werden, um besseres Üben und bessere Resultate zu erzielen.

Um diese Übungen gut zu beherrschen, ist Disziplin angesagt. Die Integration in den Alltag wird früher oder später zur Perfektion führen.

Auch wenn manche Menschen sich gegen diese Art Qigong entscheiden, sollte man sich davon nicht beeinflussen lassen. Nach einer gewissen Zeit bringen die Übungen eine bessere Kondition und Gesundheit.

Dozenten und Lehrer sollten ihre Schüler oder Kursteilnehmenden regelmäßig beobachten, besonderes ihre geistige und physische Verfassung. Wenn es z.B. Schüler gibt, welche die abschließende Übung nicht beenden können, so kann man suggerierende Sätze sagen, wie z.B. „Lass den Körper locker, mach die Augen auf und schaue mich an. Tief atmen. Stopp jetzt, wir schließen nun die Übung ab."

Zur Not können bei einem nicht leicht abzuschließenden Vorgang auch Akupunkturpunkte behandelt werden, wie der „Nei Guan Punkt (内关穴 / 內關穴 Perikard 6)" oder der „Wai Guan Punkt (外关穴 / 外關穴 Sanjiao 5/Dreifacher Erwärmer 5/Äußeres Passtor)". Kritik oder Hektik wirken sich ungünstig aus.

Lehrkräfte können mit allen Fingerspitzen (ohne scharfe Nägel) den Rücken der Schüler von oben nach unten schnell reiben. Diese Methode stabilisiert die Schüler und hilft ihnen, die abschließende Übung zu vollenden.

3 Tu Na Qi Fa 吐纳气法 / 吐納氣法
Übungsmethode zur Qi-Aufnahme und -Abgabe

Der Kern dieser Übungsmethode liegt in der Vorstellung. Ihre Funktionen sind einzigartig und wurden seit jeher von der Fachwelt als „das Besondere aus der Lehre des Vajrayana-Buddhismus“ betrachtet.

3.1 Tu Na Qi Fa (Yi) 吐纳气法(一) / 吐納氣法(一)
Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (I)[8]

Diese Übungsmethode beinhaltet drei Übungen: „Zhu Ji Fa (筑基法 / 築基法 Basisübung)“ auch „Wasser und Feuer Figur (Shui Huo Shi 水火势 / 水火勢)“ genannt, „Na Qi Fa (纳气法 / 納氣法 Methode zur Qi-Aufnahme)“ und „Tu Qi Fa (吐气法 / 吐氣法 Methode zur Qi-Abgabe)“.

Jede dieser Übungen bereitet darauf vor, die Fähigkeit zu erlangen, Qi aus der Erde, dem Himmel und dem Kosmos aufzunehmen und willentlich abzugeben. Bei diesen Übungen wird die Vorstellung des Öffnens der Qi-Bahnen trainiert, um sie für die Aufnahme und Abgabe von Qi durchlässig zu machen.

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf verwandt, nicht sein eigenes Qi-Reservoir zu leeren, sondern einen kontinuierlichen Qi-Fluss aufrecht zu erhalten.

Hat man durch beständiges Üben erreicht, dass das Qi willentlich und kontinuierlich durch den Körper fließt, arbeitet man nur noch mit der Vorstellung und die sonst die Übung begleitenden Bewegungen werden weggelassen.

Nur wer die Chan Mi Qi Gong-Basisübungen Yong Dong, Bai Dong, Niu Dong und Ru Dong (Wellen, Pendeln, Drehen der Wirbelsäule und die Kombination der Bewegungen) sowie das Entspannen des Körpers und das Aktivieren von Qi beherrscht, sollte mit den Tu Na Qi Fa Übungen beginnen.

[8]Statt der deutschen Übersetzung „Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi“, ist im Kontext des Chan Mi Qi Gong auch der chinesische Name „Tu Na Qi Fa“ gebräuchlich. Da die Übung aus fünf Teilen besteht, werden hier und im Folgenden für die Unterscheidung in Klammern die römischen Zahlen I, II, III, IV und V verwendet. Die chinesische Lautumschrift für die Nummerierung ist entsprechend Yi, Er, San, Si, Wu, z.B.: Tu Na Qi Fa (Yi) = Tu Na Qi Fa (I) = Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (I).

3.1.1 Zhu Ji Fa 筑基法 / 築基法 Basisübung

Diese Übung wurde in früheren Zeiten „Wasser und Feuer Figur (Shui Huo Shi 水火勢 / 水火勢)“ genannt. Das deutet auf die beiden Pole der Bewegungen hin: den ruhigen und den beweglichen. Sie ist die Grundübung zur Aufnahme und Abgabe von Qi. Qi, der Lebensstrom und die Lebensenergie, ist Materie und gleichzeitig Energie und ist begrenzt. Bei der Übung sollte man deshalb zuerst Qi aufnehmen und erst danach Qi abgeben. Nur so schadet es weder der eigenen Gesundheit noch der anderer.

Das Aufnehmen ist die Voraussetzung für das Abgeben von Qi. Vor der Aufnahme muss der Körper zuerst Entspannung und Ausgleich erfahren. Die Entspannung des Körpers ist deshalb die Basis dieser Grundübung. „Song (松 / 鬆 Entspannung)“ wird durch Vorstellung, Atmung und Bewegung erreicht und zwar mit folgender Methode:

Bewegungsanleitung

Den Dammbereich entspannen

Die Entspannung des Damm- und Beckenbodenbereiches bedeutet, diesen Bereich schlaff werden zu lassen, dadurch ist leichte sexuelle Anregung möglich und auch erwünscht. Alle Gelenke und Muskeln des Körpers werden entspannt, die Gedanken können zur Ruhe kommen und das Atmen ist natürlich.

Das Gewicht wird auf 3/10 und 7/10 verteilt

Diese Form wurde früher „3/7 Figur (San Qi Fen Li 三七分力)“ genannt. Die Fersen werden in Schulterbreite auseinander gestellt, die Fußspitzen zeigen ein wenig nach außen. 7/10 des Körpergewichts liegen auf den Fersen und nur 3/10 auf dem Fußgewölbe.

Diese Haltung wird während der gesamten Übung beibehalten. Sie ermöglicht bei allen Übungen die Entspannung und Flexibilität von Muskeln und Gelenken, sei es bei äußeren, inneren, großen oder kleinen Bewegungen.

Drei Punkte in eine Linie bringen

Beim Stehen sollten der „Scheitelpunkt (Bai Hui 百会 / 百會)“, der „Dammpunkt (Hui Yin 会阴 / 會陰)“ und der Mittelpunkt einer gedachten Linie zwischen den Fersen eine senkrechte Linie bilden. Es ist wichtig, dass die natürliche Biegung der Lendenwirbelsäule nach vorn durch eine Verschiebung dieses Wirbelsäulenbereichs nach hinten begradigt wird. Die Knie dürfen nicht steif sein, sie sind vielmehr leicht beweglich.

Die Körperhaltung

Die Brustwirbelsäule wird so verlagert, dass sich die Schultern entspannen. Dabei hängen die Arme natürlich herab, die Finger und die Zehen beginnen sich nach oben und innen zu bewegen. Dann bewegen sich alle Gelenke des Körpers und zum Schluss beginnt sich die Wirbelsäule zu bewegen. Die Wirbelsäule macht eine Welle nach vorn, eine Welle zur Seite und eine Dreh-Schraub-Bewegung, diese drei Bewegungen werden zu einer Bewegung, zu Ru Dong, kombiniert. Die Ru Dong Bewegung veranlasst die Bewegung des ganzen Körpers (siehe Details in Kapitel 1: Zhu Ji Gong).

Die Bewegung

Der ganze Körper bewegt sich. Die Wirbelsäule führt die Bewegung des ganzen Körpers an. Die Arme heben sich mal nach vorn, mal zur Seite und sinken wieder herab. Der ganze Körper wird bewegt, von den inneren Organen bis zu den Extremitäten.

Die Vorstellung

Man sollte sich konzentrieren und das Schwingen der Wirbelsäule in allen Gelenken spüren. Es muss auf alle Gelenke geachtet werden, besonders aber auf die Wirbelsäule. Ist der Dammbereich entspannt, sind auch alle Gelenke und Muskeln entspannt. Bewegt sich die Wirbelsäule, werden alle Körperteile mitbewegt. Die Vorstellung von bewegter Entspannung ist zwar zunächst widersprüchlich, muss aber immer beachtet werden. Die Aufmerksamkeit „beobachtet“ den Körper, dadurch kann man die Entspannung und Bewegung des Körpers spüren und kontrollieren. Sie lenkt den Geist in eine „zurückhaltende, konzentrierte Vitalität (Shou Lian Jing

Shen 收敛精神 / 收敛精神)“ und entspricht so einer der Methoden zum Ausgleich von Körper und Geist.

Die Atmung

Die Atmung ist natürlich, man achtet nicht darauf.

Hinweise

Die Entspannung

Der ganze Körper ist entspannt, besonders aber der Dammbereich und zwar während der ganzen Übung. Die Aufmerksamkeit sollte stets bei dieser Vorstellung bleiben.

Die Bewegungen

Die Bewegungen sind langsam, weich und kontinuierlich, die Vorstellung führt sie, dadurch können Körper und Geist eins werden. Die Vorstellung ist mit den Bewegungen eng verbunden, nur so kann man sich konzentrieren. Das ist die Grundübung, die in einen Zustand der Ruhe führt. Man muss darauf achten, dass dieser Ruhezustand während der Bewegung beibehalten wird und die „inneren und äußeren Bewegungen gut koordiniert sind (Nei Wai Xiang He 内外相合)“.

Die Atmung

Die Aufmerksamkeit ist immer bei den Bewegungen, man achtet nicht auf die Atmung, sie geschieht von allein. Die Atmung wird mit den langsamen, weichen Bewegungen tiefer, gleichmäßiger und länger. Man weiß nicht, ob der Atem da ist oder nicht; hier zeigt sich der Ausgleich von Körper, Geist und Atem. Man darf weder die Atemzüge verlängern oder verkürzen, noch darf man den Atem anhalten, denn das würde den guten Effekt der Basisübung zunichtemachen.

Qi-Gefühl und Wirkung

Nur wenn der ganze Körper gut entspannt ist, wenn Ruhe und Bewegung optimal kombiniert sind, die Aufmerksamkeit allen Körperteilen gilt und dazu auch die At-

mung tiefer, gleichmäßiger und weicher ist, kann das Strömen von Qi im ganzen Körper angeregt werden.

Man wird dies zuerst an den Händen und Füßen und dann am ganzen Körper spüren. Es kann sich warm, heiß, kalt, kühl, wie Muskelkater, betäubt, schmerzhaft, kitzelnd, angeschwollen, gespannt, leicht, schwer, groß, klein oder leer anfühlen. All dies sind Anzeichen dafür, dass das Qi aktiviert ist und im Körper etwas geschieht. Diese Phase sollte man genießen und den Qi-Strom wachsen und sich vergrößern lassen. Ergreift der Qi-Strom den ganzen Körper, ist dies von großem Vorteil und bringt gesundheitlichen Gewinn.

3.1.2 Na Qi Fa 纳气法 / 納氣法 Übungsmethode zur Qi-Aufnahme

Diese Übungsmethode beinhaltet drei Übungen: „Yi Zi Shi (一字势 / 一字勢 Zeichen Eins Figur)“, „Yin Yang Shi (阴阳势 / 陰陽勢 Yin Yang Figur)“, „Hun Yuan Shi (浑圆势 / 渾圓勢 Vollkommen rund Figur)“.

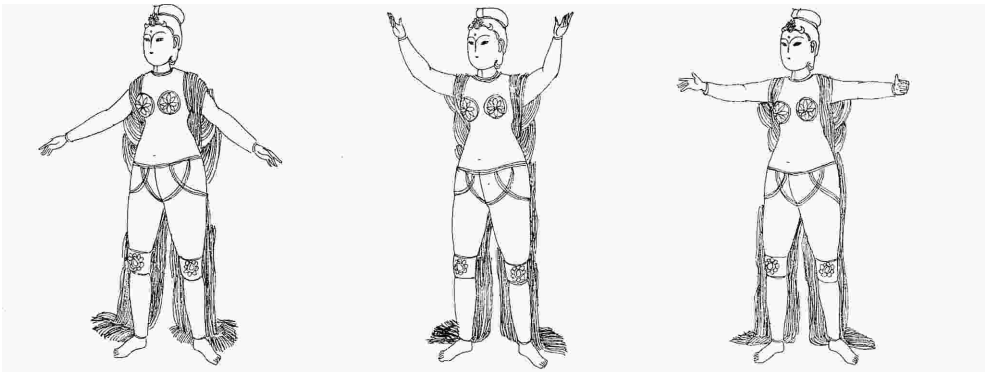
3.1.2.1 Yi Zi Shi 一字势 / 一字勢 Zeichen Eins Figur[9]

Erst wenn man die vorhergehend beschriebene „Zhu Ji Fa (筑基法 / 築基法 Basisübung)“ beherrscht und das Qi-Gefühl gut spürt, sollte man diese Figur üben.

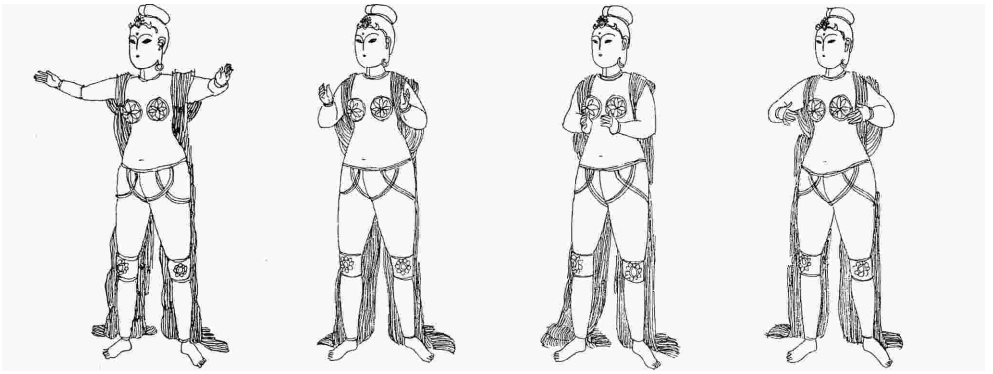
Bewegungsanleitung

Die Arme heben sich seitlich, die Handflächen zeigen nach vorn, die Augen fixieren ein Ziel. Das Ziel kann sein: eine Blume, ein Busch, ein Baum, Sonne, Mond, Sterne, Berge, Meer, Himmel oder Wolken. Dabei vollführt die Wirbelsäule Bai Dong (Pendeln der Wirbelsäule nach links und rechts) und Yong Dong (Welle nach vorn und hinten). Die Hände bewegen sich im Wechselspiel mit den Innenflächen aufeinander zu und entfernen sich wieder voneinander, wobei die Fingerspitzen beim Auseinandergehen zueinander zeigen. Gleichzeitig kombiniert die Wirbelsäule die als Ru Dong zusammengefassten Bewegungen (Wellen, Pendeln, Drehen) (Abb. 91 - 97).

[9]Zeichen Eins Figur, da diese Bewegung den waagerechten Strich der chinesischen Zahl „Eins (Yi 一)”nachzeichnet.



91 92 93



94 95 96 97

Die Arme können sich bei den oben erwähnten Übungen in Bauchhöhe oder in Brusthöhe (jeweils mit den Handflächen nach vorn) oder über dem Kopf (mit den Handflächen zueinander) befinden (Abb. 91- 93). Die drei Positionen der Arme sollten abwechselnd angewandt werden. Diese Übungen trainieren die spontanen, integrierenden und koordinierenden Bewegungen der Muskeln und Gelenke des ganzen Körpers.

Die Vorstellung

Beim Steigen der Arme behält man immer das Ziel im Auge, die Handflächen bewegen sich zueinander und entfernen sich mit den sich anschauenden Fingerspitzen voneinander. Man sollte auch stets versuchen, nachzufühlen, dass das äußere Qi materielle, spürbare Energie ist und ununterbrochen in die Hände fließt und dann weiter an der Innenseite der Arme entlang ins Zentrum im Unterbauch ge-

langt. Von dort fließt das Qi an den Innenseiten der Beine entlang in die tiefste Erde. Es entsteht ein ununterbrochener Qi-Strom.

Die Atmung

Die Aufmerksamkeit liegt beim Einatmen. Das Einatmen sollte verlängert sein. Auf dem Ausatmen liegt keine Aufmerksamkeit, das Ausatmen sollte kürzer sein.

Hinweise

Der Geist

Man muss immer das Ziel im Auge behalten, man sieht das Ziel von außen, von oben, unten, links, rechts, vorne, hinten, also von allen Seiten und man sieht auch innen seine Ausdehnung.

Der Körper

Das Gewicht des Körpers liegt zu 70 % auf den Fersen. Die Bewegung des Körpers geht von der Wirbelsäule aus.

Die Vorstellung

Man stellt sich vor, dass sich die Handflächen, die Innenseiten der Arme, die Brust, der Bauch, die Innenseiten der Beine und der Dammbereich nach innen ziehen.

Das Qi

Man sollte spüren, dass Qi in den Körper eindringt und in die Erde fließt.

Die Atmung

Das Einatmen sollte nicht zu lang sein, in etwa so, dass die Hände sich dreimal ohne Anstrengung bewegen können. Anfangs kann man die Hände nur einmal bewegen und sich dann allmählich durch Üben steigern. Das Ausatmen ist etwas kürzer, so dass das Qi ununterbrochen fließen kann.

Geist, Körper, Vorstellung, Qi und Atem arbeiten zusammen. Der Geist ist durch die immer auf das Ziel gerichteten Augen präsent; der Körper praktiziert die

Qi einleitenden Bewegungen; das Qi gelangt durch das Eindringen von außen in den Körper; beim Atmen wird die korrekte Methode beachtet. Somit vereinen sich Himmel, Erde und Mensch.

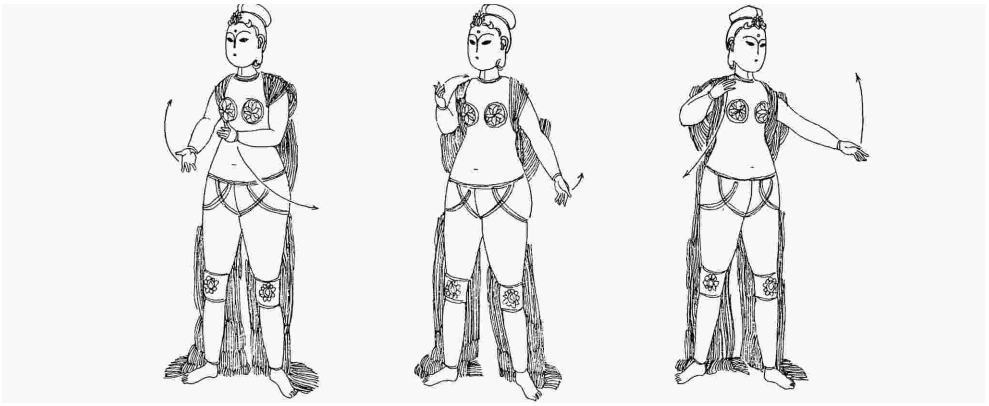
Qi-Gefühl und Wirkung

Man spürt das Qi besonders an den Handflächen, den Fußgewölben und den Innenseiten der Beine. Zuweilen kann man außerhalb der Übungszeit ein warmes Gefühl an den Fußgewölben und ein Prickeln im Dammbereich wahrnehmen. So zeigt sich die Wirkung der Qi-Aufnahme, durch welche der Blutfluss (und somit Wärme) gefördert wird.

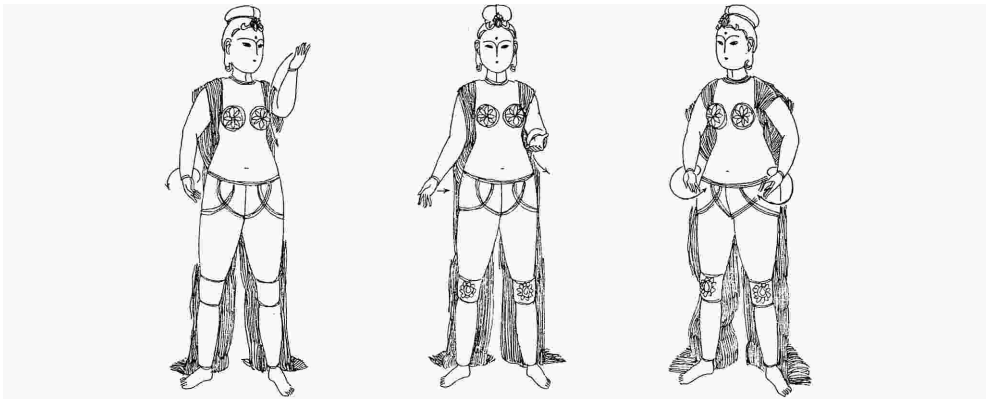
3.1.2.2 Yin Yang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin Yang Figur

Bewegungsanleitung

Beim Drehen des Körpers nach links und nach rechts mit den Händen Kreise von unten nach hinten über oben nach vorn zeichnen, je 3-mal. Zum Schluss sinken die Hände an den Seiten des Körpers, mit den Handflächen nach oben (Abb. 98 - 103). Während des Drehens sollte die Wirbelsäule gleichzeitig das Wellen und das Pendeln nach vorn, hinten und zur Seite ausführen.



98 99 100



101 102 103

Die Vorstellung

Während die Hände Kreise zeichnen, kommt das Qi der Natur in die Handflächen und fließt dann an den Innenseiten der Arme entlang, durch die Brust, den Bauch und den Dammbereich sowie entlang der Innenseiten der Beine und der Fußgewölbe bis in die Erde. Während sich die Hände bewegen, reißt der Qi-Fluss nicht ab.

Die Atmung

Siehe „Yi Zi Shi (Zeichen Eins Figur)".

Hinweise

Der Geist

Beim Drehen des Körpers dreht sich der Kopf nicht mit. Die Augen sind immer auf das Ziel gerichtet.

Der Körper

Die Welle nach vorn und zur Seite ausführen sowie das Drehen des Körpers nach links und nach rechts und das Zeichnen mit den Händen. Nur durch die Bewegung der Wirbelsäule bewegt sich der ganze Körper.

Vorstellung, Aufmerksamkeit

Bei dieser Übung gibt es eine Vielzahl von Bewegungen. Man achtet auf die Bewegungen der Gliedmaßen, dabei darf man jedoch die Entspannung nicht außer Acht lassen.

Das Qi

Es ist wie bei der Yi Zi Shi (Zeichen Eins Figur).

Die Atmung

Das Einatmen sollte nicht verlängert werden. Die Atmung sollte angenehm und natürlich sein. Anfänger können mit beiden Händen je einmal Kreise zeichnen, später kann die Anzahl der Kreise auf dreimal erhöht werden.

Bewegung, Vorstellung und Atem sollten gleichzeitig beachtet werden, dennoch ist das Qi-Gefühl am wichtigsten, die anderen Aspekte sind nachrangig.

Qi-Gefühl und Wirkung

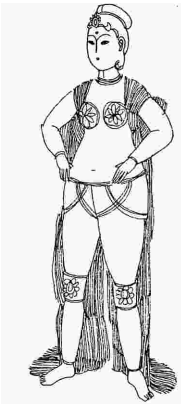
Während des Kreisens der Hände dringt das Qi in die Handflächen ein, man sollte Materielles spüren, z.B. einen Blumenregen, Wasserfluss, Geschmack, Geräusche, eine Lichtkugel etc., so als ob Qi aus Formhaftem oder Licht bestünde.

3.1.2.3 Hun Yuan Shi 浑圆势 / 渾圓勢 Vollkommen rund Figur

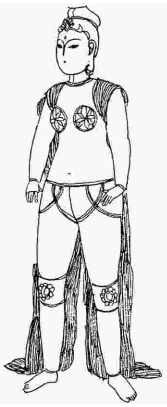
Diese Figur ist eine Ausgleichsübung, hin zu einem vollen und harmonisierenden Qi.

Bewegungsanleitung

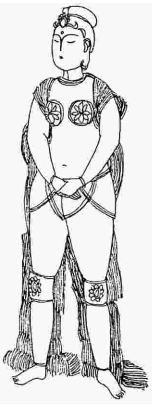
An die letzte Bewegung anschließend zeigen die Fingerspitzen zueinander, die Handflächen sind auf die Füße gerichtet und die Arme leicht gebeugt. Die Hände heben sich ganz leicht und drücken dann nach unten, der Vorgang wiederholt sich 3-mal, 6-mal oder 9-mal. Zum Abschluss legt man die Hände unterhalb des Nabels übereinander, die Männer legen die linke unter die rechte Hand, die Frauen umgekehrt (Abb. 104 - 106).



104



105



106

Die Vorstellung

Beim Heben und Senken der Hände sollte man bei geschlossenen Augen mit dem Dritten Auge in die Handflächen und Fußgewölbe hineinsehen. Während die Hände unter dem Bauchnabel liegen, sollte man in das Zentrum im Unterbauch (untere Bauchhöhle) hineinschauen. Gehör und Sehsinn arbeiten zusammen, dabei sollte man die inneren Wahrnehmungen erspüren.

Die Atmung

Natürlich und zwanglos atmen.

Hinweise

Die Bewegung

Das Heben und Senken der Hände erfolgt kontinuierlich, von Anfang bis Ende hat man ein Qi-Gefühl, es reißt nicht ab.

Die Aufmerksamkeit

Die inneren Wahrnehmungen zu erspüren bedeutet, dass man entlang der Halswirbel, der Brustwirbel und der Lendenwirbel von oben nach unten bis in die untere Bauchhöhle hinein sieht. Man sollte geduldig warten, bis das Qi-Gefühl an den Handflächen, den Fußgewölben und am ganzen Körper verschwunden ist. Das

heißt, der Geist wird zunächst im Qi präsent, dann wird das Qi vergessen, der Geist wird konzentriert, der Atem wird stabil und Qi kehrt zurück.

Die Sinnesorgane

Gehör und Sehsinn arbeiten zusammen. Das bedeutet, man hört mit den inneren Ohren und sieht mit den inneren Augen in die untere Bauchhöhle hinein. Das veranlasst den Qi-Strom, sich im Zentrum zu sammeln und sich anschließend im ganzen Körper wieder zu verteilen. Die Yang-Energie des Lebens geht auf diese Weise nicht verloren. Die Aufnahme des Qi ist hiermit abgeschlossen und so auch die komplette Übung zur Qi-Aufnahme und -Abgabe. Dabei wird gelernt, Qi zu speichern. Man muss bei dieser Methode langsam und sorgfältig vorgehen, darf nichts erzwingen, aber auch nichts zu leicht nehmen.

Qi-Gefühl und Wirkung

Beim Heben und Senken der Hände kann an den Handflächen und Fußsohlen ein warmes, prickelndes, geschwollenes Gefühl entstehen. Das bedeutet, dass der Qi-Strom bereits Hände und Füße erreicht hat. Beim Schauen mit dem Dritten Auge, dem Hineinschauen in den Körper, kann man feststellen, dass Magen und Darm schnellere Bewegungen machen. Man kann Wärme fühlen oder manchmal einen Lichtball sehen, das bedeutet, Qi fließt im Körper und erreicht bereits die Extremitäten. Manchmal hat man Schluckauf und Flatulenz, das bedeutet, Wasser und Feuer (der daoistischen Fünf Elemente) werden ausgeglichen. Wasser hat Bezug zu Fußgewölben und Nieren, Feuer hat Bezug zu Handflächen und Herz.

3.1.3 Tu Qi Fa 吐气法 / 吐氣法 Übungsmethode zur Qi-Abgabe

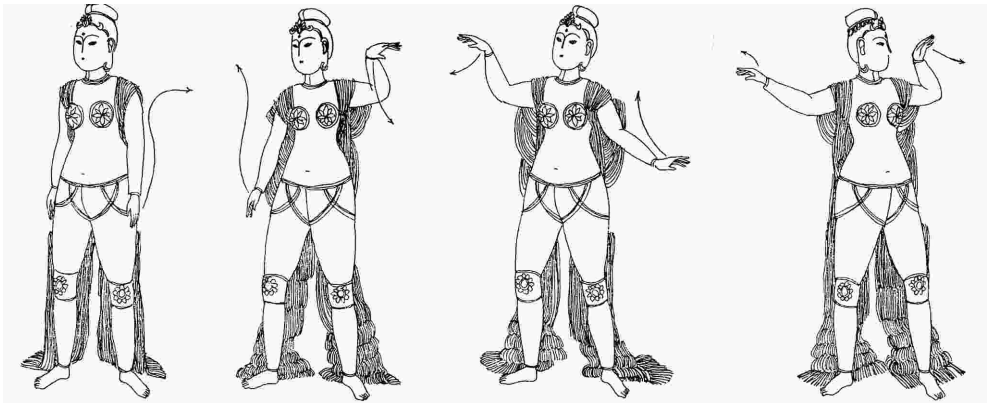
Erst wenn man mit der Übungsmethode zur Qi-Aufnahme (Na Qi Fa) vertraut ist, ist man bereit, Tu Qi Fa zu erlernen. Diese Übungsmethode zur Qi-Abgabe enthält die Figuren „Pai Shan Shi (排山势 / 排山勢 Berge versetzen Figur)“, „Li Tian Shi (立天势 / 立天勢 Himmel stützen Figur)“, „Fan Jiang Shi (翻江式 Fluss aufwirbeln Figur)“, „Di Dong Shi (地动势 / 地動勢 Erde erschüttern Figur)“, „Kun Lun Shi (昆仑势 / 崑崙勢 Drehende Arme Figur)“ und „Zhi Zhang Shi (指掌式 Finger und Handflächen Figur)“.

3.1.3.1 Pai Shan Shi 排山勢 / 排山勢 Berge versetzen Figur

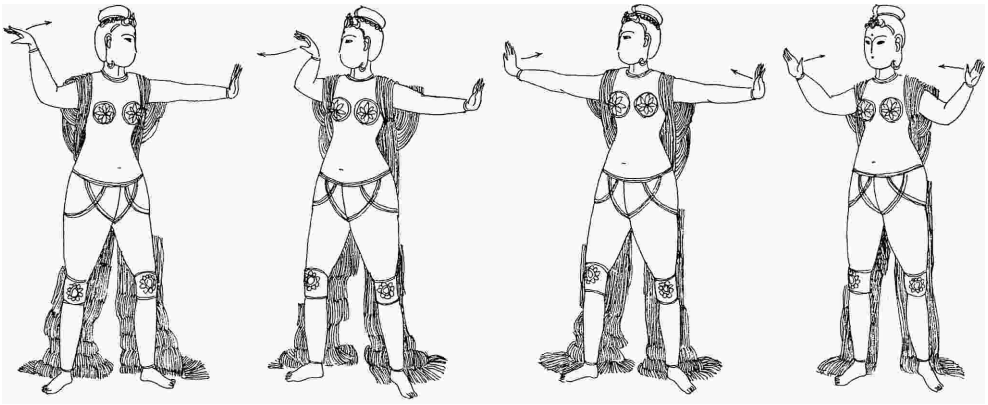
Bewegungsanleitung

Um Qi zu aktivieren, muss zuerst die Grundübung „Wasser und Feuer Figur (Shui Huo Shi 水火勢 / 水火勢)“, auch „Zhu Ji Fa (Basisübung)“ genannt, geübt werden. Anschließend Bai Dong ausführen (Welle der Wirbelsäule nach links und nach rechts), dabei heben sich die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Die Handflächen stellen sich auf, Männer schieben die linke Hand nach links, Frauen die rechte Hand nach rechts. Der Kopf dreht sich nach links (Männer) und man sieht zuerst den linken Mittelfinger an und dann ein weit entferntes Ziel. Dann schiebt sich die rechte Hand (Männer) nach rechts, man sieht zuerst den rechten Mittelfinger an und dann ein weit entferntes Ziel. Frauen schauen zuerst nach rechts.

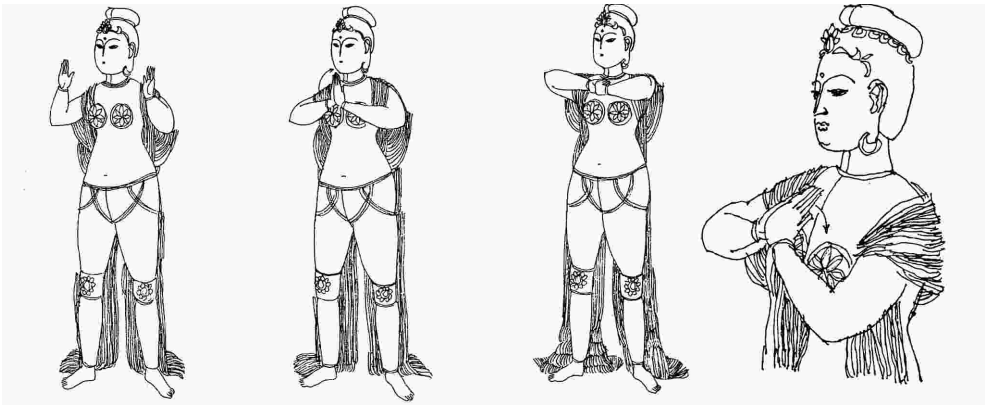
Anschließend führt die Wirbelsäule Yong Dong (Welle nach vorn und hinten) aus. Dabei legen sich die Handflächen mit nach oben gerichteten Fingern vor der Brust aneinander, die Handrücken drehen sich Richtung Brust, die Handrücken drehen sich zueinander, die Arme sinken vorne nach unten, die Handflächen zeigen anschließend nach unten und platzieren sich am Ende direkt über den Füßen (Abb. 107 - 122). Die Bewegungen der Arme und Hände werden dabei von der Wirbelsäule angeführt.



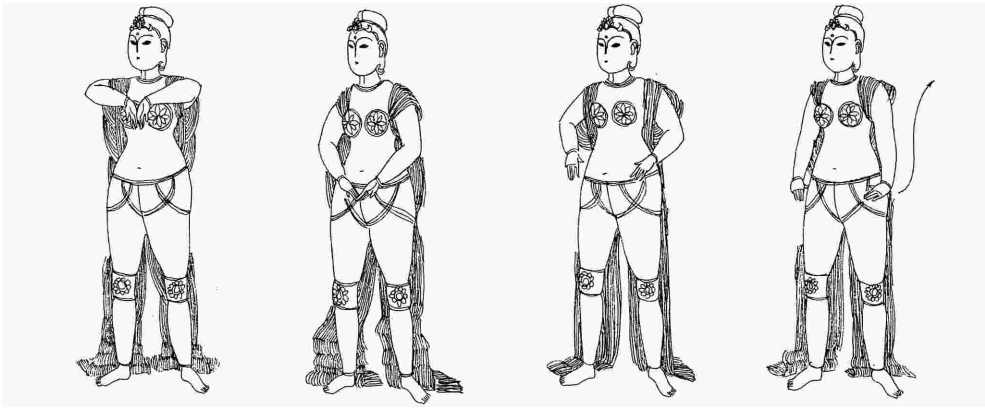
107 108 109 110



111 112 113 114



115 116 117 118



119 120 121 122

Die Vorstellung

Beim Schieben der Hände in die waagerechte Richtung und bei der Fixierung des Blicks auf den Mittelfinger lässt man das Qi, das aus der Erde kommt und über die Fersen, Hüften, Rücken, Arme und Handflächen kommt, über den Mittelfinger los. Beim Senken (mit leichtem Druck) und Heben der Hände über den „Punkten der sprudelnden Quellen (Yong Quan Xue 涌泉穴 / 湧泉穴)" der Füße kommt das Qi aus dem Himmel und fließt durch Kopf, Gesicht, Brust, Bauch und die Innenseiten der Beine und über die Yong Quan Punkte in die Erde.

Die Atmung

Beim Heben und Aufstellen der Hände atmet man ein, das Atmen kann kurz sein und es gibt keine Vorstellung dabei. Beim Schieben der Hände atmet man aus, das Ausatmen kann etwas länger sein und ist von Vorstellung begleitet.

Hinweise

Der Körper

Während sich die Hände vor der Brust drehen und sinken, sollte die Wirbelsäule aufrecht gehalten werden, um das Wellen und das Einatmen zu intensivieren. Das Schieben der Hände wirkt sanft und gleichzeitig stark. Diese Bewegung impliziert die Vorstellung, dass man versucht, mit dem Qi den Berg zu versetzen und den See umzuleiten. Bei der Bewegung der Arme nach unten wird eine 3/7-Gewichtsverteilung in den Füßen gewünscht, so dass nur weiche Bewegungen entstehen.

Die Atmung

Die Atemfrequenz ist individuell verschieden. Das Ausatmen sollte sich nur allmählich verlängern, es kommt darauf an, dass man sich wohl und natürlich dabei fühlt.

Die Handflächen und die „Yong Quan Punkte (涌泉穴 / 湧泉穴) der Füße liegen einander für eine Weile gegenüber, während dieser Zeit sollte man die Atmung regulieren. Während sich die Hände heben, sollte man einatmen, während die Hände nach unten sinken (drücken), sollte man ausatmen. Einatmen und Ausatmen sollten gleich lang sein. Durch mehrmaliges Heben und Senken der Hände

wird die Atmung reguliert. Ist die Atmung natürlich, fährt man mit den Übungen fort, mit dem Schieben der Hände in die waagerechte Richtung, den vorne nach unten sinkenden Armen, dem Üben mit langem und kurzem Atem oder man macht eine abschließende Übung.

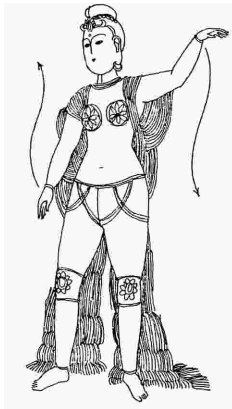
Qi-Gefühl und Wirkung

Beim Schieben der Hände kann man ein pulsierendes, warmes, geschwollenes oder taubes Gefühl in den Handflächen und Mittelfingern haben. Vielleicht spürt man auch Widerstand beim Zusammenführen oder Senken der Hände und den vorne nach unten sinkenden Armen. Man kann einen heißen Strom von Qi an der Brust, am Bauch, an den Innenseiten der Beine und an den Quellpunkten spüren, das ist ein „Gefühl von etwas Materiellem (Shi Gan 实感 / 實感)" und bedeutet, dass man neues Qi hereingeholt und altes Qi ausgestoßen hat und das natürliche äußere sowie innere Qi des Lebensstroms im ganzen Körper verbleibt.

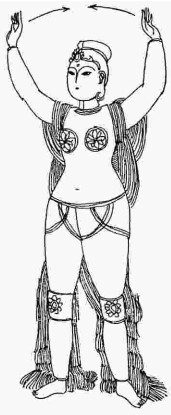
3.1.3.2 Li Tian Shi 立天势 / 立天勢 Den Himmel stützen Figur

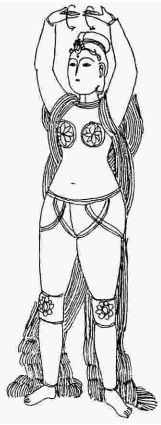
Bewegungsanleitung

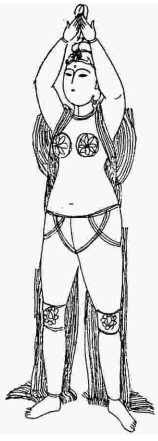
Anschließend an die letzte Bewegung vollzieht die Wirbelsäule Bai Dong und die Hände beginnen im Rhythmus der Bai Dong-Bewegungen von den Seiten des Körpers bis über den Kopf zu steigen. Die Handflächen werden dann nach oben gewendet, so dass die Finger zueinander zeigen. Man schaut zuerst auf die Handrücken, dann ins Weite. Die Wirbelsäule vollzieht dann Yong Dong (Wellenbewegung nach vorn und hinten) und die Handrücken drehen sich zueinander, die Hände gleiten nach unten, vor dem Gesicht und der Brust; die Finger drehen sich vor der Brust Richtung Körper und sinken dann weiter nach unten bis die Handflächen auf die Yong Quan Punkte der Füße zeigen (Abb. 123 - 129).


123

124


125


126


127

128

129

Die Vorstellung

Während die Hände nach oben steigen, steigt das Qi durch die Handrücken in den Himmel. Beim Sinken der Hände und der Positionierung der Handflächen über den Füßen fließt das Qi durch die Quellpunkte in die Erde.

Die Atmung

Beim seitlichen Steigen und Sinken der Arme (Bai Dong) atmet man kürzer ein. Dabei gibt es keine bestimmte Vorstellung. Beim Heben und Schieben der Hände nach oben in den Himmel atmet man länger aus.

Hinweise

Der Fluss des Qi und die Art der Vorstellung sind wie folgt: Beim Ausatmen kommt Qi aus der Erde, fließt durch die Fersen und die Rückseite hinauf, bis in die Hände. Beim Einatmen kommt Qi aus dem Himmel, kommt durch den Kopf und fließt durch die Vorderseite bis in die Füße und bis in die Erde.

Qi-Gefühl und Wirkung

Beim leicht drückenden Schieben der Hände nach oben kann man spüren, wie das Qi aus der Erde kommt und in den Himmel schießt, beim Führen der Hände nach unten spürt man, wie das Qi vom Himmel kommt und in die Erde fließt. Es entsteht ein kontinuierlicher Fluss. Das Qi bleibt im Körper und der Körper bleibt im Qi, es ist ein „materielles Gefühl (Shi Gan 实感 / 實感)".

3.1.3.3 Fan Jiang Shi 翻江势 / 翻江勢 Den Fluss aufwirbeln Figur

Bewegungsanleitung

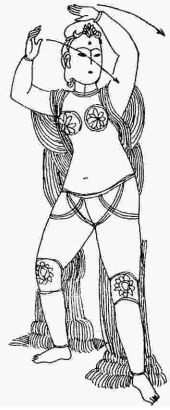
Der Körper dreht sich nach rechts. Die linke Hand zeichnet einen Kreis bis an die rechte Seite des Kopfes. Die Handflächen zeigen nach unten. Die rechte Hand zeichnet einen Kreis nach unten rechts, dann nach links bis hin zur linken Schulter, dabei drehen sich die Fußspitzen nach links. Das Hauptgewicht des Körpers liegt auf dem hinteren Bein.

Die Wirbelsäule vollzieht Yong Dong (Wellenbewegung nach vorn und hinten), dabei heben sich die Hände nach oben und nach vorn, je 3-mal. Während sich das Körpergewicht nach hinten verlagert, dreht sich der Körper nach rechts und die rechte Hand wird zum Körper gezogen. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Körper dreht sich dann nach links und die linke Hand wird zum Körper hingezogen. Die Handflächen zeigen nach oben.

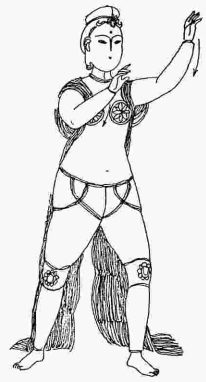
Zum Schluss dreht sich der Körper nach vorn, die Hände zeichnen Kreise vor dem Bauch, so dass sich die Handflächen auf die Füße richten. Die Bewegungen des Körpers beim Drehen nach links sind die gleichen wie beim Drehen nach rechts, nur die Richtung ist entgegengesetzt (Abb. 130 - 146).

130

131



132



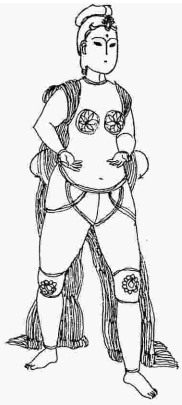
133

134

135

136

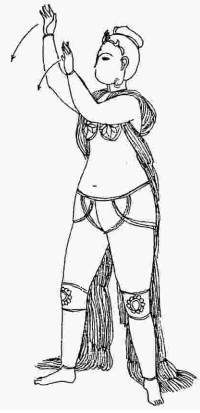
137



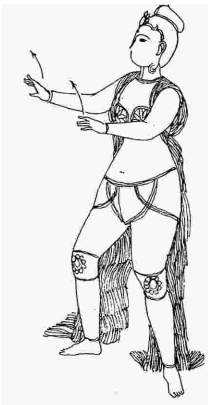
138

139

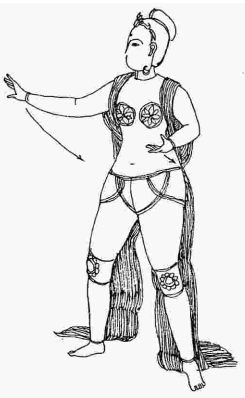
140



141


142

143


144

145

146

Die Vorstellung

Beim Schieben der Hände nach oben kommt das Qi aus der Erde, fließt durch Fersen, Rücken, Arme und Handflächen und schießt auf ein weit entferntes Ziel Richtung Himmel zu. Beim Zurücksinken der Hände stellt man sich eine Verbindung zum Zentrum der Fußsohle vor, von wo aus das Qi in die Erde eindringt und sich mit der Tiefe der Erde verbindet.

Die Atmung

Während die Arme sich seitlich heben und senken, sollte das Einatmen kurz sein, wie von selbst und absichtslos. Das Ausatmen sollte ruhig sein und absichtlich verlängert werden.

Hinweise

Der Geist

Der Körper dreht sich, aber der Kopf dreht sich nicht. Beim Ein- und Ausatmen sieht man das weit entfernte Ziel.

Der Körper

Die Bewegungen sollten weich, kontinuierlich und langsam sein.

Die Atmung

Während der Übung sollte man auf die richtige Weise aus- und einatmen.

Qi-Gefühl und Wirkung

Während das Qi ins anvisierte ferne Ziel gesendet wird, fühlen sich die Handflächen warm, geschwollen und prickelnd an. Mit Messgeräten könnte eine gewisse Materie gemessen werden, in manchen Fällen entstehen bei Übenden auch außergewöhnliche Fähigkeiten.

3.1.3.4 Di Dong Shi 地动势 / 地動勢 Die Erde erschüttern Figur

Bewegungsanleitung

An die vorherige Figur anschließend dreht sich der Körper nach rechts, die linke Hand, mit der Handfläche nach innen weisend, zeichnet einen Kreis nach rechts bis zur rechten Seite des Kopfes. Gleichzeitig zeichnet die rechte Hand einen Kreis von unten nach oben und kommt zur linken Seite des Gesichtes. Die Füße drehen sich mit den Handbewegungen nach links, 70% des Körpergewichts bleiben auf dem hinteren Bein.

Die Wirbelsäule pendelt (Bai Dong) nach links und nach rechts, gleichzeitig bewegen sich die Finger gleitend auch nach links und nach rechts. Die Finger zeigen nach vorn.

Der Körper dreht sich nach rechts und die rechte Hand wird mit der Handfläche nach oben zum Körper hin gezogen, dann dreht sich der Körper nach links und die linke Hand wird mit der Handfläche nach oben in Richtung Körper gezogen. Der

Körper dreht sich dann nach vorn, die Hände zeichnen einen Kreis und die Handflächen sind auf die Füße gerichtet.

Die Bewegung nach links entspricht der Bewegung nach rechts, ist spiegelbildlich dazu (Abb. 147 - 163).

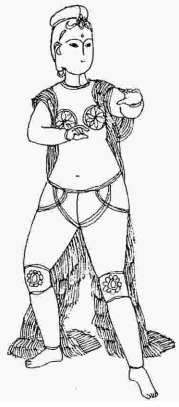
147

148

149

150

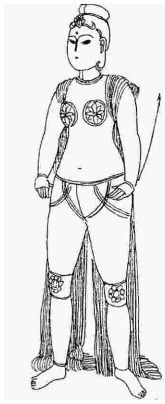
151



152

153

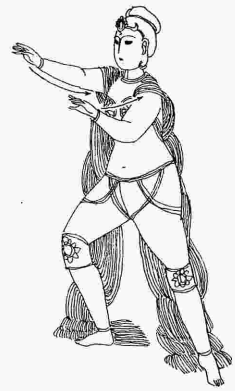
154



155

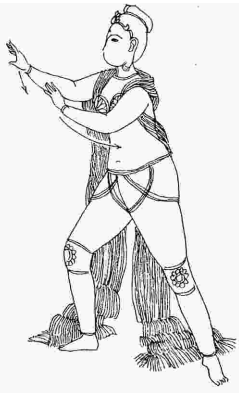
156

157

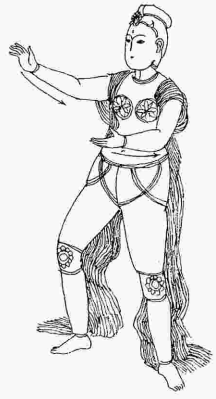


158

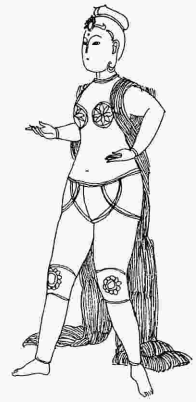
159



160



161



162

163

Die Vorstellung

Siehe „Fan Jiang Shi (Den Fluss aufwirbeln Figur)".

Die Atmung

Siehe „Fan Jiang Shi (Den Fluss aufwirbeln Figur)".

Hinweise

Die Wirbelsäule vollzieht Bai Dong (pendelnde Bewegung), die Finger zeigen nach vorn und gehen mit der Bewegung Bai Dong mit, dies sollte stimmig und gut koordiniert sein. Die seitliche Bewegung des Beckens sollte die Bewegung der Wirbelsäule unterstützen und stärken.

Qi-Gefühl und Wirkung

Bei der Bewegung Bai Dong kann an den Fingern ein prickelndes Gefühl entstehen. An den Handflächen sind zuweilen Lichtfäden oder Luftbewegungen sichtbar.

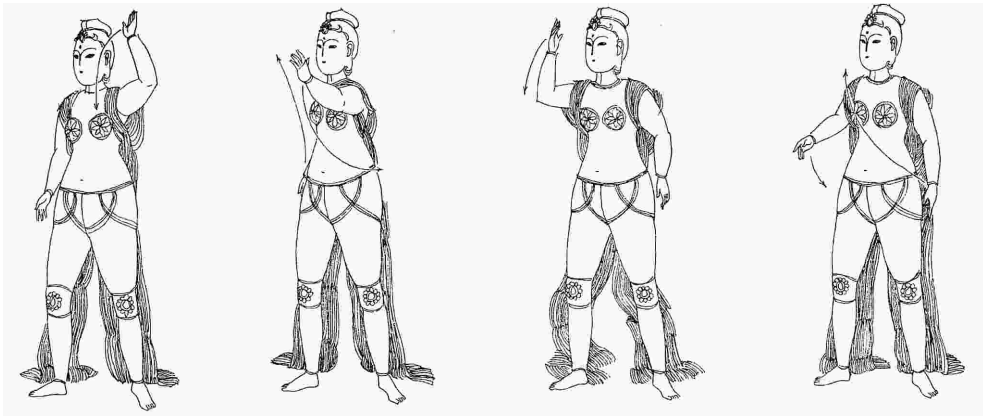
3.1.3.5 Kun Lun Shi 昆仑势 / 崑崙勢 Drehende Arme Figur

Bewegungsanleitung

An die vorherige Figur anschließend wendet man nun das Gesicht nach vorn.

„Kun (昆)" Figur

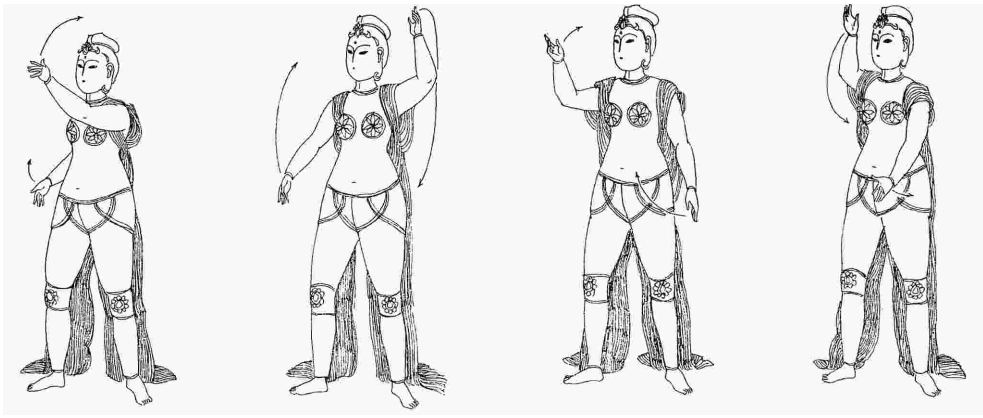
Die linke Hand (bei Frauen die rechte Hand) hebt sich mit der Handfläche nach rechts und den Fingern nach vorn und zeichnet einen Kreis von der Körperseite nach vorn oben und sinkt dann zurück an die Körperseite, gleichzeitig hebt sich die rechte Hand (Frauen links) und zeichnet einen Kreis nach vorn oben und sinkt zurück. In dieser Art werden von beiden Händen abwechselnd je dreimal Kreise gezeichnet (Abb. 164 - 167).



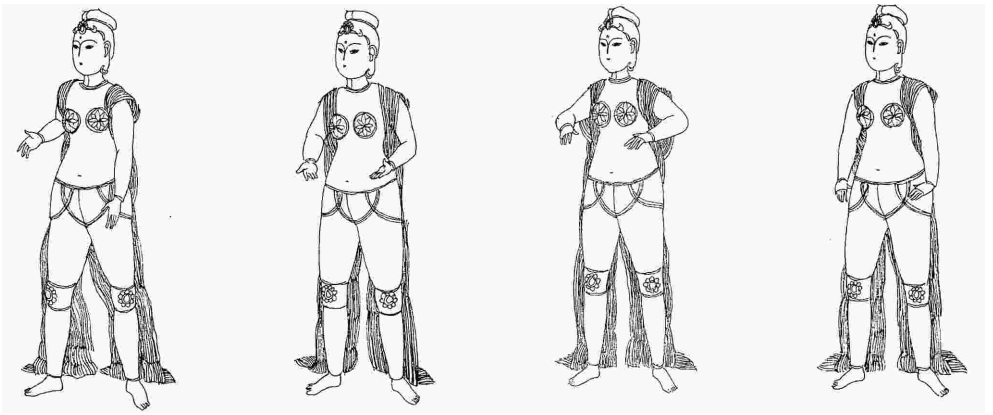
164 165 166 167

„Lun (仑)" Figur

Anschließend an die Kun Figur zeichnet die linke Hand (bei Frauen die rechte) nun mit der Handfläche nach rechts und Fingern nach vorn einen Kreis von unten nach vorn oben und sinkt dann zurück an die Körperseite. Gleichzeitig zeichnet die rechte Hand (bei Frauen die rechte) von unten einen Kreis nach vorn oben und sinkt zurück zur Körperseite. Jede Seite zeichnet im Wechsel drei Kreise, dabei vollzieht die Wirbelsäule Yong Dong (Welle nach vorn und hinten). Zum Schluss werden die Handflächen wieder auf die Füße gerichtet (Abb. 168 - 175).



168 169 170 171



172 173 174 175

Die Vorstellung

Bei der Kun Figur kommt das Qi aus der Erde und fließt durch Fersen, Rücken, Arme und Finger in ein weit entferntes Ziel.

Bei der Lun Figur kommt das Qi aus dem Ziel zurück und fließt in die Handflächen und durch Arme, Brust und Bauch, entlang der Innenseiten der Beine und der Fußgewölbe in die Erde.

Die Atmung

Bei der Kun Figur atmet man verlängert aus. Bei der Lun Figur atmet man verlängert ein. Die Atmung wird reguliert, während sich die waagerechten Handflächen über den Füßen nach unten bewegen und sich wieder heben.

Hinweise

Der Körper

Damit die Wirbelsäule besser nach vorn und hinten wellen kann (Yong Dong), bewegen sich die Knie flexibel, leicht nach oben und unten. Knie, Wirbelsäule und Arme sollten sich harmonisch zusammen bewegen.

Die Atmung

Anfänger sollten erst wenig üben, da das Atmen beim Kreisen der Arme sonst schwierig wird.

Qi-Gefühl und Wirkung

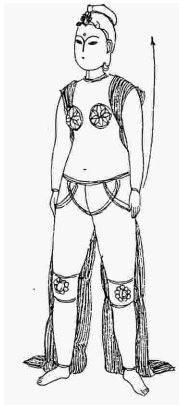
Durch das Strecken der Arme nach vorne, das Zurückholen zur Körperseite und das Wellen der Wirbelsäule ereignen sich deutliche Impulse des Aufnehmens und Loslassens von äußerem Qi, was die Funktionen des Qi stärkt.

3.1.3.6 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Figur

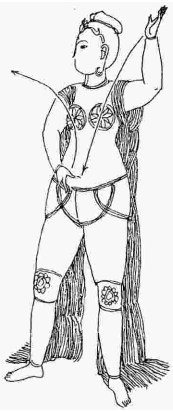
Bewegungsanleitung

An die Figur zuvor anschließend dreht sich der Körper nun nach rechts, dabei ist die rechte Fußspitze senkrecht zum linken Fuß und auf das Ziel gerichtet. Die rechte Hand zeichnet einen Kreis von der Körperseite aus nach links am Bauchbereich und anschließend nach oben am Gesicht vorbei, dann rechts weiter bis in Richtung Ziel und kommt vor der rechten Schulter an (Arm gebeugt, Ellenbogen sinkend, Finger nach vorn gehalten und auf gleicher Höhe der Augen). Gleichzeitig zeichnet die linke Hand einen Kreis von der Körperseite nach außen und oben in Richtung Ziel und sinkt mit der Handfläche nach innen vor den Unterbauch.

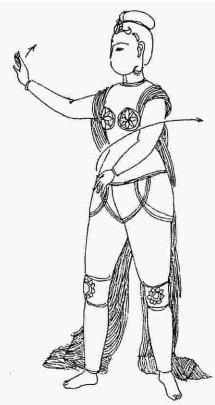
Dann übt man in die entgegengesetzte Richtung (Abb. 176 - 184). Während der ganzen Übung sollte die Wirbelsäule wellen, pendeln und drehen (Ru Dong).



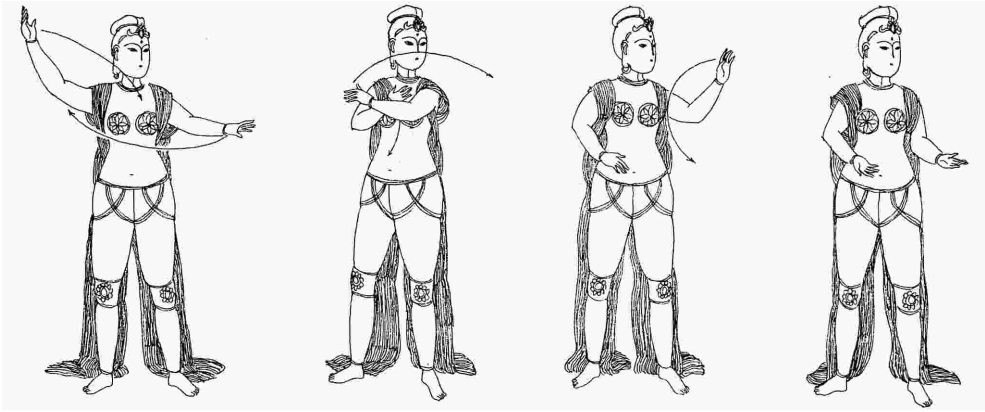
176



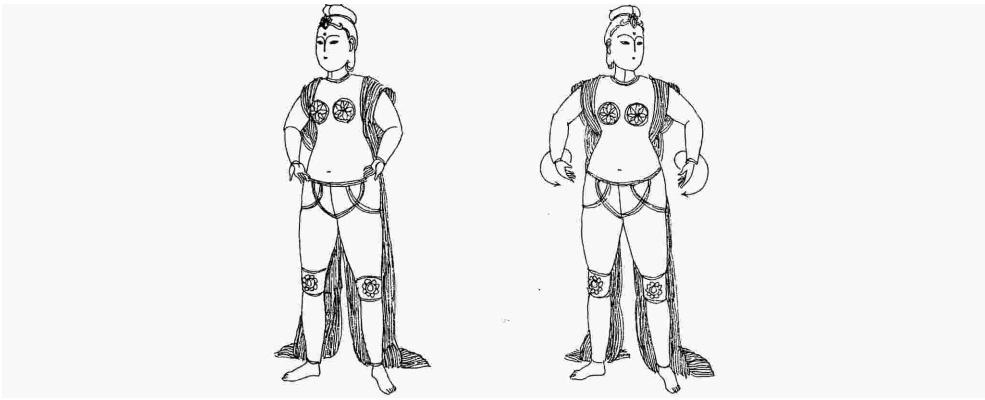
177



178



179 180 181 182



183 184

Die Vorstellung

Man sieht die Finger am ausgestreckten Arm vor der rechten oder der linken Schulter, dann sieht man durch die Spalten der Finger in das weit entfernte Ziel.

Das Qi kommt aus der Tiefe der Erde und fließt wie ein ununterbrochenes Strömen, wenn die Vorstellung lebendig ist.

Die Atmung

Zuerst atmet man unbewusst, natürlich und entspannt, bis das Qi aktiviert wird. Wenn die Vorstellung das Qi bis in die Finger und Handfläche führt und durch die Spalten der Finger in das entfernte Ziel schießt, dann atmet man länger aus und kürzer ein.

Hinweise

Wenn das Qi allein durch die Finger ausgesendet wird, bezieht sich das auf den Mittel- und Zeigefinger. Man kann die Finger und Handflächen Figur als einzelne üben, aber davor und danach muss man die „Übung der Aufnahme von Qi (Na Qi Fa)“ üben. Diese Methode des längeren Ausatmens und kürzeren Einatmens regt das Qi an. Man sollte dieses Atmen jedoch nur selten anwenden und dabei Vorsicht walten lassen.

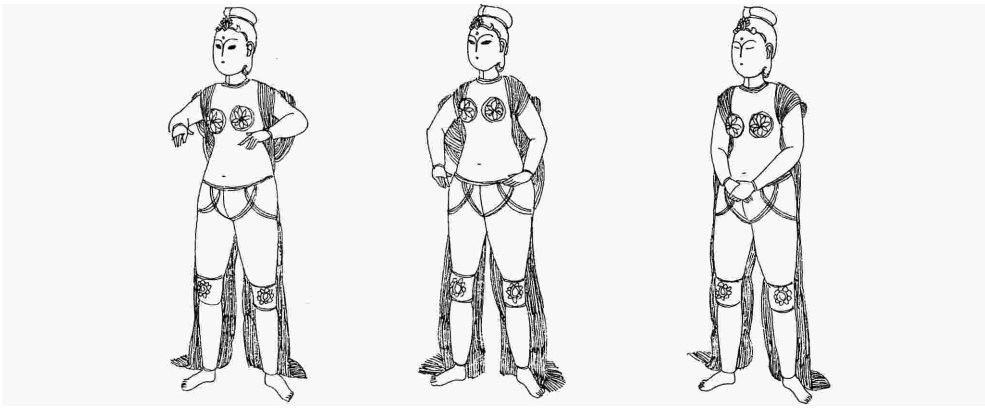
Unsere Ahnen sagten: „Das Qi ist eine Medizin zur Lebensverlängerung. Die Natur gibt es uns und kann es auch jederzeit wieder nehmen (Qi Shi Tian Nian Yao, Tian Yu Zhi, Fu Ke Qu Zhi 炁是添年药, 天与之, 复可取之).“

Qi-Gefühl und Wirkung

Man sieht das Ziel und ist mit seiner ganzen Aufmerksamkeit dort, gleichzeitig muss auch das Qi fließen. Die Handflächen und Finger Figur hat konkrete und pragmatische Ziele und stellt eine kritische Testphase für das Erlernen des Tu Na Qi Fa dar. Der Atem ist hierbei der zentrale Aspekt. Qi entsteht durch die „Methode (Fa 法)“ und „Übung (Gong 功)“. Wenn die Methode richtig geübt wird, ist die Wirkung des Qi-Flusses am besten.

Überprüfen der Übungseffekte

Man übt nur die Hun Yuan Figur, eine der Übungsmethoden zur Qi-Aufnahme, wodurch das Qi wieder reguliert und „Zhen Qi (真气 / 真氣 wahres Qi)“ bzw. „Yuan Qi (元气 / 元氣 ursprüngliches Qi)“ kultiviert wird. Dies ist nützlich, um Übungen und Anwendungen in der Wiederholung zu verbessern (Abb. 185 - 187).



185 186 187

3.2 Tu Na Qi Fa (Er) 吐纳气法 (二) / 吐納氣法(二) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (II)

Vor dem Erlernen dieser Übung muss man mit der Basisübung und der Methode der Aufnahme von Qi vertraut sein, um Qi erst einmal aktivieren zu können.

Die folgende Übungsmethode enthält „Dian Dao Shi (颠倒式 / 顛倒式 Figur des Umkehrens)“ und „Long Feng Shi (龙凤式 / 龍鳳式 Drachen und Phönix Figur)“. Diese Übungen können je nach Bedarf variiert werden, ihre Funktionen sind vielfältig. Diese Übungen dienen zur Verfeinerung und fortgeschrittenen Anwendung und sind dementsprechend schwieriger zu erlernen. Dennoch können gut eingeübte Abläufe aus der Übungsmethode zur Qi-Aufnahme und Qi-Abgabe (I) sowie Geduld und Ausdauer nützliche Voraussetzungen sein.

3.2.1 Dian Dao Shi 颠倒势 / 顛倒勢 Figur des Umkehrens

Vor Beginn der eigentlichen Übung müssen zuerst Zhu Ji Fa und Na Qi Fa, die Übungsmethoden zur Qi-Aufnahme von Tu Na Qi Fa (I) praktiziert werden. Erst nachdem Qi aktiviert wurde, beginnt man mit folgender Übung.

Bewegungsanleitung

Man visiert ein weit entferntes Ziel an und atmet natürlich, dabei stellt man die Füße in Schulterbreite auf. Die Arme heben sich seitlich, die linke Hand zeichnet vom Körper aus einen Kreis nach außen und die rechte Hand einen Kreis nach innen, Frauen zeichnen 2, 4 oder 6-mal, Männer 3, 6 oder 9-mal.

Die linke Hand, die den Kreis nach außen gezeichnet hat, kommt mit der zum Körper weisenden Handfläche von unten nach oben bis vor die Brust und sinkt dann an die Seite des Körpers.

Gleichzeitig bewegt sich die rechte Hand, der linken Hand folgend, die seitlich Kreise gezeichnet hat, bis zur Brust und streckt sich dann nach vorn aus.

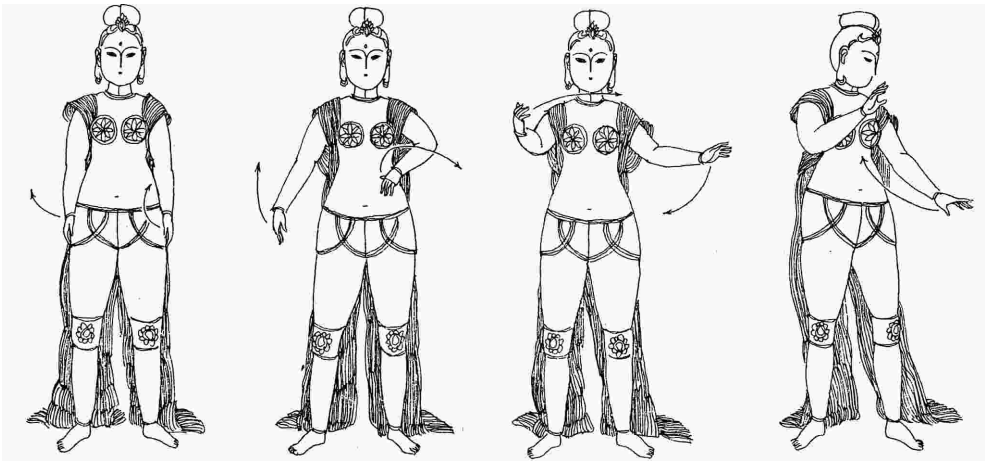
Die rechte Hand zeichnet nun nach außen flache Kreise, die an die Seite sinkende linke Hand zeichnet einen halben Kreis, hebt sich, folgt der rechten Hand mit der Handfläche nach unten, die Finger weisen nach vorne und sie zeichnet einen waagerechten Kreis.

Die rechte Hand bewegt sich nach unten zur Körperseite und beginnt nach außen waagerechte Kreise zu zeichnen. Gleichzeitig zeichnet die linke Hand nach rechts, nach hinten und dann nach außen und nach innen waagerechte Kreise.

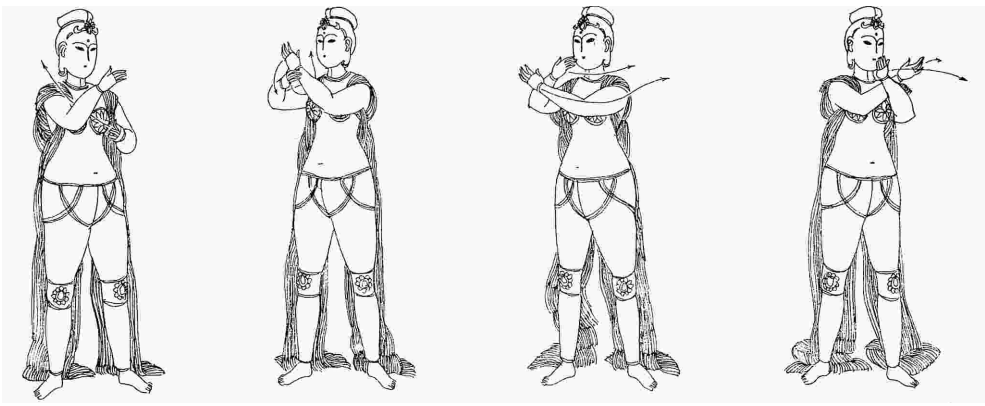
Anschließend hebt sich die rechte Hand bis in Brusthöhe und sinkt dann an die Körperseite.

Gleichzeitig hebt sich die linke Hand, die von der Seite nach innen Kreise zeichnet, bis zur Brust. Anschließend streckt man die Arme nach vorn aus.

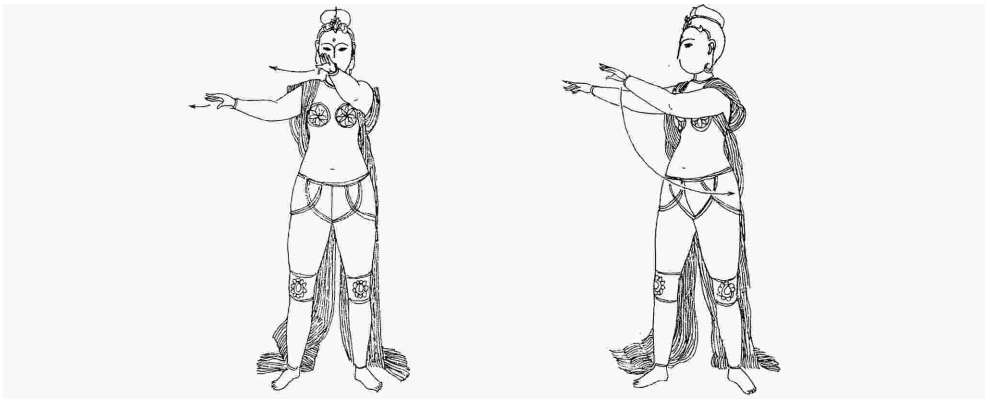
Man zeichnet mit der linken Hand weiter, nun die Kreise nach außen, mit der rechten Hand, die zur Seite sinkt, zeichnet man einen Kreisbogen nach vorn (Abb. 188 - 205).



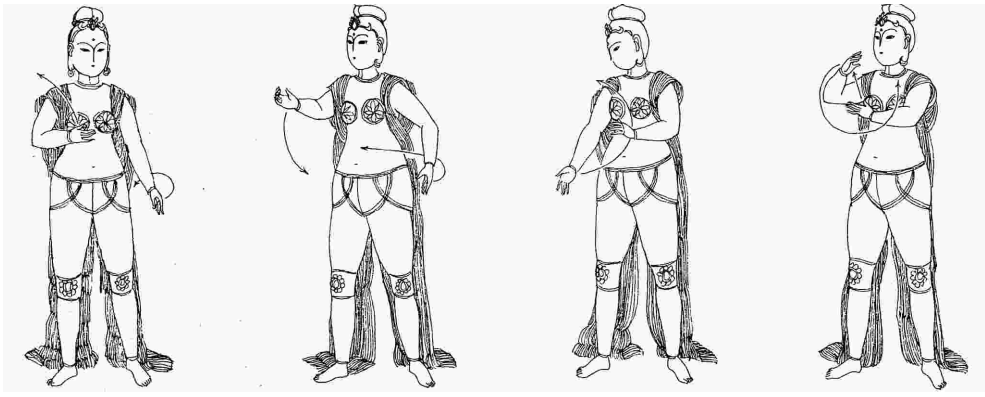
188 189 190 191



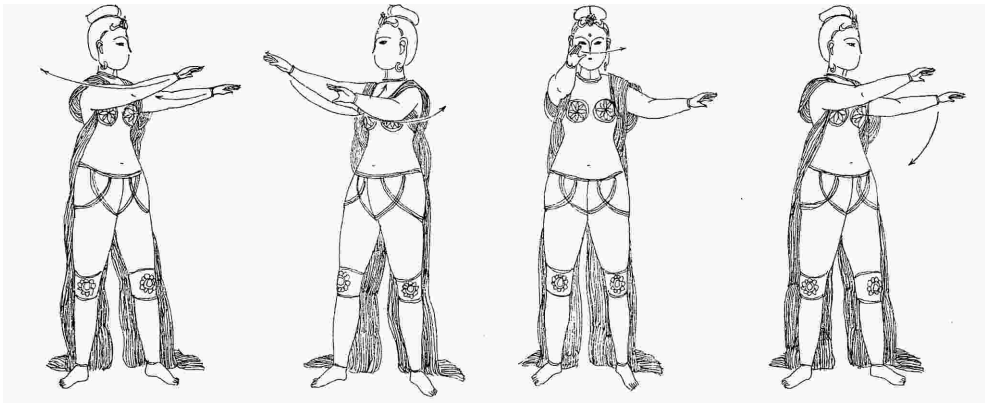
192 193 194 195



196 197



198 199 200 201



202 203 204 205

Zusammengefasst zeichnet man zuerst mit der linken Hand von der Körperseite nach außen Kreise, dann zeichnet man mit der rechten Hand nach außen flache

Kreise. Dann streckt man zuerst die rechte Hand nach vorn aus und zeichnet einen flachen Kreisbogen, dann streckt man die linke Hand nach vorn aus und zeichnet einen flachen Kreisbogen.

So sollte man komplett einmal zuerst mit der linken Hand und einmal zuerst mit der rechten Hand (oder umgekehrt) eine Übungseinheit üben. Frauen können 2, 4 oder 6-mal und Männer 1, 3 oder 5-mal üben.

Die Vorstellung

Während die Hände zu Beginn der Übung an der Körperseite unterschiedliche Kreise zeichnen, stellt man sich vor, dass Qi aus der tiefsten Tiefe der Erde (aus der Erdwurzel) durch die Fersen, durch Beine, Hüften und Rücken nach oben steigt.

Während die Hände vor der Brust abwechselnd Kreise zeichnen, stellt man sich vor, dass Qi vom Rücken in die Arme bis zu den Händen fließt. Während man die Hände nacheinander nach vorn ausstreckt und mit ihnen einen flachen Kreisbogen beschreibt, stellt man sich vor, dass Qi durch die Finger nach außen in ein weites Ziel schießt. Das Qi fließt mit Hilfe der Vorstellung. Nach längerem Üben der Vorstellung fließt der Fluss des Qi von selbst und ist synchron mit den Bewegungen.

Die Atmung

Beim Zeichnen der Kreise an der Körperseite ist die Atmung natürlich. Während die Hände vor der Brust nacheinander Kreise zeichnen, atmet man ein. Während die Arme nach vorn gestreckt werden und ebene Kreise beschreiben, atmet man aus.

Hinweise

Der Geist

Während der ganzen Übung muss das Ziel im Auge behalten werden. Man lässt das Qi durch die Finger ausströmen und behält dabei immerzu das Ziel im Auge.

Der Körper

Während der gesamten Übung ist die Wirbelsäule in der Bewegung Ru Dong. Dadurch wird der ganze Körper bewegt und das Innere mit dem Äußeren verbunden und harmonisiert.

Die Vorstellung

Beim Einatmen hält man die Vorstellung, dass Qi aus der tiefen Erde in die Fersen, durch die Beine, Hüften, den Rücken hinauf in die Arme, bis zu den Händen fließt. Beim Ausatmen lässt man das Qi aus den Fingern auf das ferne Ziel schießen.

Während des Ein - und Ausatmens muss man sich vorstellen, dass Qi kontinuierlich durch den Körper fließt.

Der Atem

Beim Ausatmen lässt man Qi ausfließen. Beim Einatmen nimmt man Qi auf. Man sollte in der Regel länger einatmen als ausatmen, es kann sonst schädlich sein, wenn nicht genug eingeatmet wird. Dies muss ganz natürlich vor sich gehen. Nach längerem Aus- und Einatmen muss das Atmen ausgeglichen werden. Nachdem die Hände bei dieser Übung an den Seiten des Körpers waagerechte Kreise gezeichnet haben und das Atmen wieder natürlich geworden ist, kann man wieder länger einatmen.

Das Qi

Beim Einatmen kommt das Qi aus der Erde, man hat an Fersen, Beinen, Taille, Rücken, Armen und Handrücken ein kühles, prickelndes Gefühl. Beim Ausatmen fühlt man in den Fingern ein Prickeln, die Finger können sich wie geschwollen oder elektrisiert anfühlen, vor den Fingern kann man Lichtfäden oder Luftbewegungen sehen.

Qi-Gefühl und Wirkung

Während des Übens kann ein leichtes Kribbeln in Teilen des Körpers oder im ganzen Körper auftreten. Es kann auch ein Gefühl von kalter Luft, die auf den Körper trifft, auftreten und der Oberkörper kann anfangen zu zittern und sich in verschie-

dene Richtungen zu bewegen, wie bei einem Tanz. Man ist sich des ganzen Körpers bewusst, der Geist wird froh und Krankheiten kann schwinden.

Qi steigt aus der „Wurzel der Erde (Di Gen 地根)“[10] auf, fließt durch den ganzen Körper und reguliert sich, in dem es durch die Finger aus dem Körper heraus strömt. Das langfristige Ziel dieser Übung sind der Yin und Yang Ausgleich und auch die Behandlung von Krankheiten.

3.2.2 Long Feng Shi 龙凤势 / 龍鳳勢 Drache und Phönix Figur

Wenn man die Figur des Umkehrens beherrscht, sich die Bewegungen für die Entspannung harmonisiert haben und wenn die Vorstellungen, die Qi-Kultivierung und die Aufnahme und Abgabe von Qi miteinander harmonisieren, erst dann darf man mit der Drache und Phönix Figur beginnen. Bei dieser Übung ist das Zusammenspiel von Geist, Körper, Vorstellung, Atmung und Qi sehr wichtig.

Bei der Figur des Umkehrens steigt das Qi aus der Erde nach oben in den Körper und wird ausgesandt. Bei der Drache und Phönix-Übung jedoch tritt das Qi aus dem Himmel in den Körper ein und nimmt einen Umweg im Körper, bevor es ausgesandt wird. Somit unterscheiden sich sowohl die Wege des Qi als auch die Quellen des Qi. Es besteht also ein großer Unterschied zwischen der Umkehrungs-Übung und der Drache und Phönix-Übung.

Bewegungsanleitung

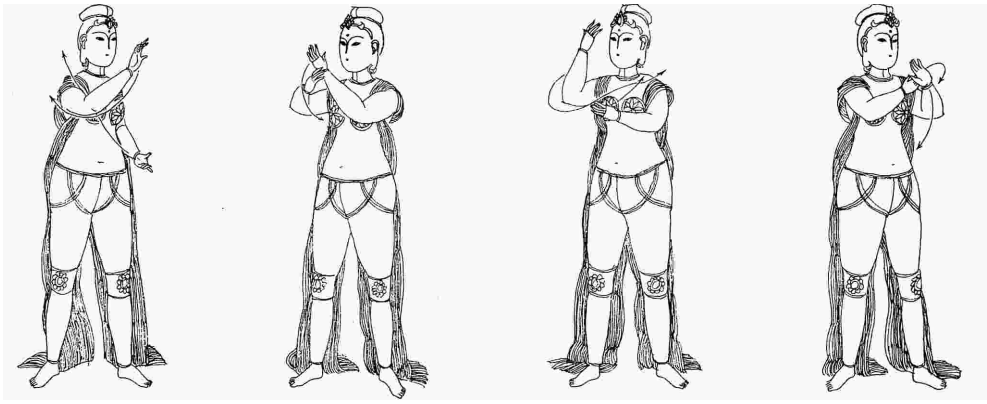
Im Vergleich zur Figur des Umkehrens ist Folgendes wichtig: Das Qi strömt nicht mehr durch die Finger aus, sondern durch die Handflächen.

Die Körperhaltung ist zuerst die gleiche wie am Ende der Figur des Umkehrens[11] : Man zeichnet nun mit der linken Hand die Kreise nach außen und die linke Hand sinkt zuerst herunter und steigt anschließend wieder auf Brusthöhe. Dann steigt die rechte Hand auf Brusthöhe und legt sich leicht gekreuzt auf die linke Hand und, anschließend drehen sich die Handflächen nach außen und strecken sich nach vorn. Die Handflächen senden Qi aus.

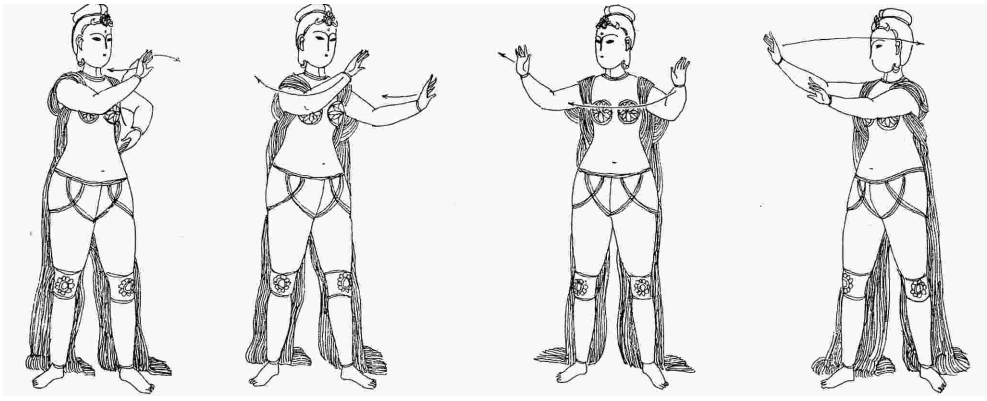
[10]Damit ist der individuell und situativ tiefste in der Erde vorstellbare Punkt gemeint.

[11]Vergleiche Ende des Abschnitts „Bewegungsanleitung zur Entspannung und Qi-Kultivierung“ der Figur des Umkehrens: „Man zeichnet mit der linken Hand weiter, nun die Kreise nach außen, mit der rechten Hand, die zur Seite sinkt, zeichnet man einen Kreisbogen nach vorn.“

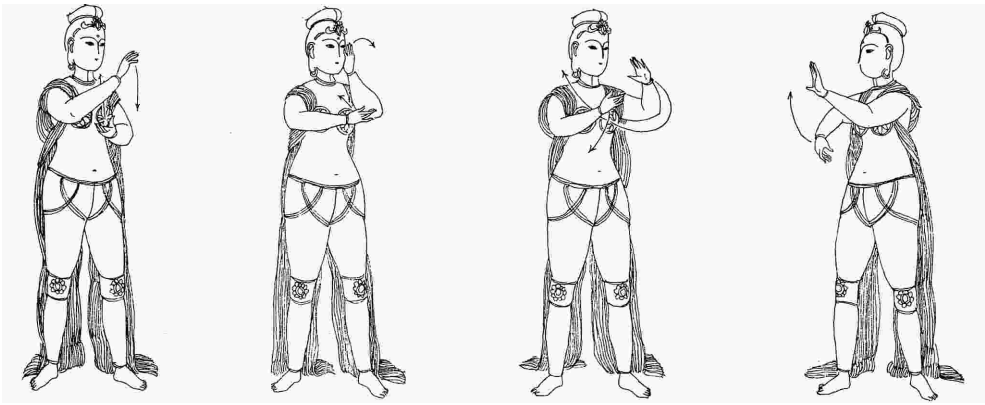
Die rechte Hand bewegt sich nach unten und wieder auf Brusthöhe, die linke Hand liegt auf Brusthöhe leicht gekreuzt auf der rechten Hand, anschließend drehen sich die Handflächen nach außen und strecken sich nach vorn. Die Handflächen senden Qi aus (Abb. 206 - 220).



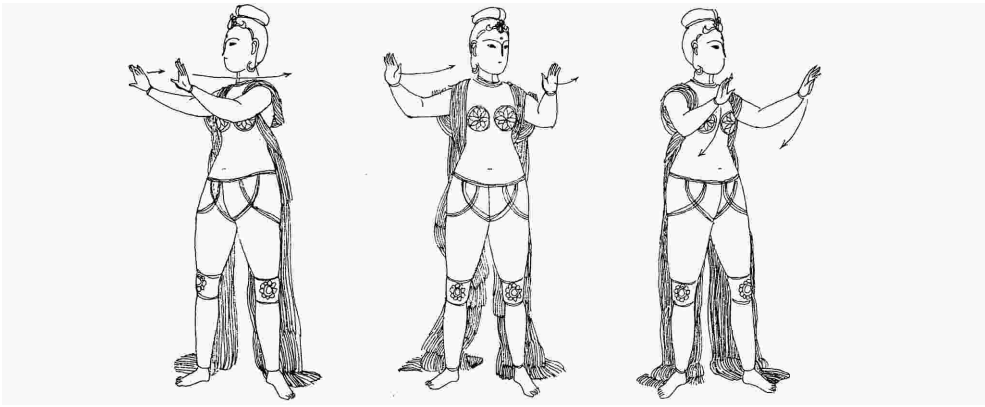
206 207 208 209



210 211 212 213



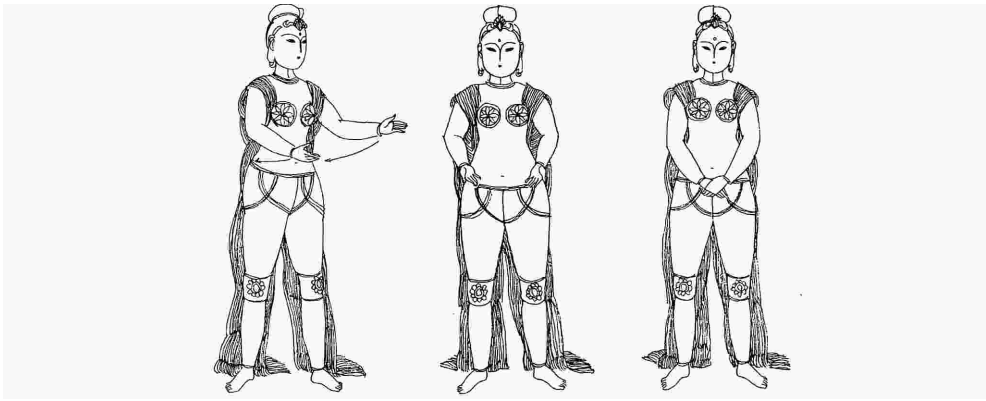
214 215 216 217



218 219 220

Wiederholung so oft wie bei der Figur des Umkehrens.

Nach den obigen Übungen wird die abschließende Übung eingeleitet, dabei sind Methode und Leitfaden identisch mit Tu Na Qi Fa (I) (Abb. 221 - 223).



221 222 223

Die Vorstellung

Die Vorstellung bei der „Drache und Phönix-Figur“ unterscheidet sich von der Figur des Umkehrens. Das Qi kommt aus dem Himmel und tritt durch den Scheitelpunkt ein, fließt nach unten durch Kopf, Hals, Brust, Bauch und Damm und wieder nach oben durch Taille, Rücken und Arme bis zu den Händen. Beim Ausatmen verströmt man das Qi dann durch die Handflächen in ein fernes Ziel.

Die Atmung

Siehe Figur des Umkehrens.

Hinweise

Der Körper

Siehe Figur des Umkehrens.

Der Geist

Siehe Figur des Umkehrens.

Die Vorstellung

Anders als bei der Figur des Umkehrens tritt das Qi bei dieser Übung aus dem Himmel durch den Scheitelpunkt ein. Kopf, Hals und Brust fühlen sich kühl an,

während sich Bauch, Damm, Taille, Rücken, Arme und Hände warm anfühlen. Beim Ausatmen werden sich die Handflächen warm, geschwollen und kribbelnd anfühlen.

Die Atmung

Siehe Figur des Umkehrens.

Das Qi

Beim Ausatmen kommt das Qi aus der „Wurzel des Himmels (Tian Gen 天根)“[12] . An Kopf, Hals und Brust fühlt man sich kühl, aber an Bauch, Damm, Rücken, Taille, Armen und Händen spürt man Wärme. Vor und in der Nähe der Handflächen können pulsierend in die Ferne ausgehende Luftströme beobachtet werden.

Qi-Gefühl und Wirkung

Im Unterschied zur Figur des Umkehrens kann ein Gefühl auftreten, als ob warme Luft um den ganzen Körper herum weht oder sogar ein Hitzestrom direkt auf den Körper trifft. Die Gliedmaße können anfangen zu zittern und sich in verschiedene Richtungen zu bewegen, wie bei einem Tanz. Man ist sich des ganzen Körpers bewusst, es entsteht ein Wohlbefinden und Krankheit kann sich verringern oder schwinden.

Qi kommt von der „Wurzel des Himmels (Tian Gen 天根)“ herab, fließt durch den ganzen Körper und reguliert sich, in dem es durch die Finger aus dem Körper heraus strömt. Das langfristige Ziel dieser Übung sind der Yin und Yang Ausgleich und auch die Behandlung von Krankheiten.

[12]Damit ist der individuell und situativ höchste im Himmel vorstellbare Punkt gemeint.

3.3 Tu Na Qi Fa (San) 吐纳气法 (三) / 吐納氣法 (三) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (III)

Tu Na Qi Fa (III) ist eine Übungsmethode, die an die Übungen von Tu Na Qi Fa (II) anschließt. Es handelt sich um eine Übungsmethode der höheren Stufe, die zu einer Fähigkeit von hoher Qualität führt. Die Übung hat ihre eigene Funktion und Wirkung.

Das Ziel der Übung ist die Vereinigung von Mensch und Qi. Im Einzelnen: Qi im Inneren sammeln, Qi führen, Qi nach außen abgeben und Qi wieder einsammeln. Durch das Praktizieren dieser Übungen lernt man, Qi vielfältig anzuwenden. Man lernt, andere mit Qi zu behandeln sowie das äußere Qi für sich selbst zur Stärkung aufzunehmen.

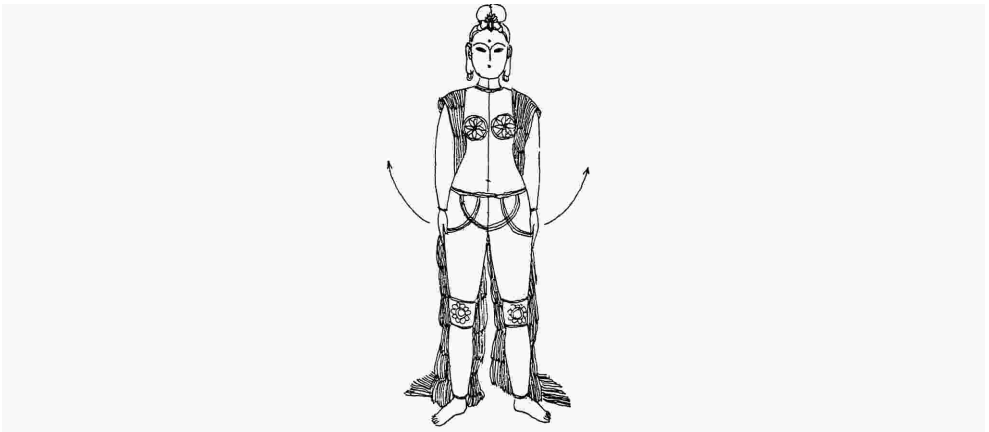
Die Bewegungen sind nicht ganz einfach, Atmung und Vorstellungsbilder variieren und sind vielfältig, deshalb wird die Übung schrittweise vorgestellt.

3.3.1 Qi Tian Xiang Mo 祈天降魔 Den Himmel bitten, um die Dämonen zu bezwingen

3.3.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt

Bewegungsanleitung

Die Füße stehen schulterbreit, dabei zeigen die Zehen etwas nach außen. Die Arme hängen locker seitlich des Körpers, die Handflächen weisen nach innen. Der Blick geht geradeaus ins Weite (Abb. 224). Ru Dong bewegt den ganzen Körper. Die Methode der Ru Dong-Bewegung kann man bei der Basisübung nachlesen.



224

Die Vorstellung

Man stellt sich in der Ferne einen Lichtpunkt vor. Die Farbe des Lichts ist weiß. Dieser Punkt ist zuerst klein und wird dann näher kommend allmählich größer. Während er sich nähert, wird dieser Punkt zu einer großen Lichtkugel. Diese Kugel aus Licht holt man sich vor den Bereich der Brust und des Bauches. Das Licht dringt in die Organe ein und durchleuchtet sie.

Die Atmung

Das Einatmen ist etwas länger und das Ausatmen etwas kürzer. Die Anzahl der Atemzüge ist nicht festgelegt. Man muss sich jedoch wohl und natürlich fühlen.

Hinweise

Der Geist

Mit den Augen, hauptsächlich mit dem Dritten Auge, sieht man den Punkt in der Ferne und konzentriert sich auf diesen Punkt. Gleichzeitig betrachtet man, hauptsächlich mit den beiden Augen, den Umriss, den Hof des Lichtpunktes, der dann zur Lichtkugel wird.

Der Körper

Die Wirbelsäule macht nach außen in alle Richtungen sehr kleine, winzige Bewegungen des Ru Dong. Diese Bewegungen aktivieren das Qi im Inneren und bringen es nach außen. Man muss das Gefühl haben, dass die Bewegungen im Inneren da sind, dies aber von außen nicht gesehen und nicht bemerkt werden kann.

Die Vorstellung

Der Lichtpunkt wird zur Lichtkugel und kommt allmählich aus der Ferne bis vor die Brust und den Bauch. Der Körper verbindet sich mit der Lichtkugel, alles wird rund. Man lässt das Licht sich ausdehnen, erweitern und verbreiten. Das Licht hat die Farbe Weiß, es ist durchsichtig und blinkend.

Die Atmung

Beim Einatmen saugt man das Licht aus der Ferne zu sich heran bis vor die Brust und den Bauch. Beim Ausatmen strahlt man das Licht in alle Richtungen aus und es wird sehr, sehr hell.

Das Qi

Innen und außen sind von Licht durchflutet, alles ist unvergleichlich kühl und klar.

Die Wirkung

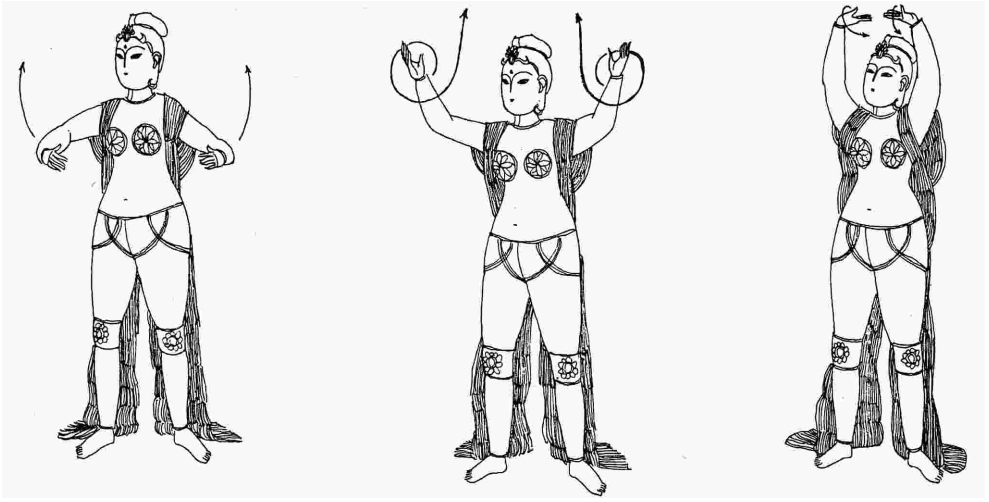
Man kann mit den beiden Augen und mit dem Dritten Auge andere Menschen das Qi spüren lassen. Oder man kann sich mit den Augen von der Außenwelt Informationen holen, zum Beispiel über das Qi von Bäumen, um die Qualität ihres jeweiligen Qi zu erfahren usw. Man kann im eigenen Körper spüren, welche Qualität das Qi des Objekts hat. (Siehe auch Kap. 6, Di Gou Fa.)

3.3.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt

Bewegungsanleitung

Die beiden leicht gerundeten Arme von den Körperseiten aus nach vorn bis auf Kopfhöhe steigen lassen. Dabei wenden sich die Handflächen schräg nach oben.

Auf Höhe des Kopfes drehen sich die Hände nach hinten, die Handflächen wenden sich nach oben und man streckt die Arme so, als ob man etwas nach oben drücken würde (Abb. 225 - 227). Anschließend betrachtet man die Tiefe des Himmels bis ins Unendliche.



225 226 227

Die Vorstellung

Man stellt sich vor, die Lichtkugel vor Brust und Bauch mit den Armen nach oben zu tragen und zur Wurzel des Himmels zu schieben.

Die Atmung

Beim Umfassen des Lichts und beim Schieben und Drücken des Lichts nach oben muss man länger ausatmen als einatmen. Die Anzahl der Atemzüge ist beliebig. Man schiebt und drückt, bis die Lichtkugel an der Wurzel des Himmels anstößt.

Hinweise

Der Geist

Die Lichtkugel steigt langsam und allmählich. Dabei verwandelt sie sich wieder zu einem Lichtpunkt. Der Blick folgt dem Licht.

Der Körper

Beim Umfassen und Heben der Lichtkugel nach oben wird die Ru Dong Bewegung der Wirbelsäule mehr zu einer Bai Dong Bewegung, der seitlichen Wellenbewegung (siehe Basisübung). Beim Drücken der Lichtkugel nach oben, wird das Ru Dong mehr zu Yong Dong, der Wellenbewegung nach vorn und nach hinten (siehe Basisübung).

Die Vorstellung

Das Licht (Qi) umfassen und dann, mit dem Gefühl, Qi sei eine Kugel, nach oben drücken. Die Kugel wird immer kleiner während man sie in den Himmel schiebt und wird in der Ferne zu einem Lichtpunkt.

Die Atmung

Beim Umfassen des Lichts, beim Heben und beim Halten muss man länger ausatmen als einatmen. Atmet man länger aus, so ist dies hilfreich für die Vorstellung, die Kraftanwendung und das Qi.

Das Qi

Steigt das Licht, trennt es sich vom Körper. Damit verschwinden allmählich das Gefühl der Helligkeit, der Kühle und auch das Gefühl, dass der Körper von Licht durchflutet ist.

Das Qi kann man durch das Dritte Auge und die beiden Augen in den Körper holen und über die Handflächen abgeben.

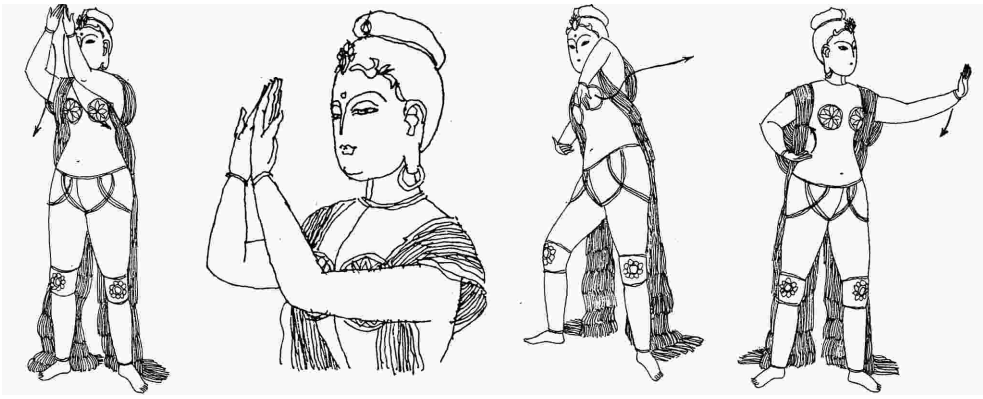
3.3.1.3 Di San Bu 第三步 Der dritte Schritt

Bewegungsanleitung

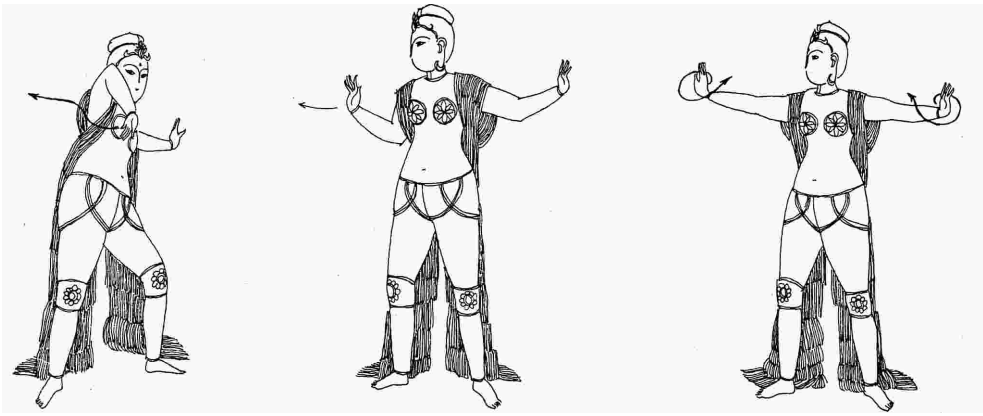
Man dreht die Handflächen, bis die Handrücken aneinander liegen. Die Ellenbogen kommen zusammen und sinken bis vor die Brust.

Die linke Handfläche wird mit einer Art steckender Bewegung neben die linken Rippen geführt. Dabei zeigt die Handfläche nach außen. Aus dieser Position heraus wird anschließend die Hand zur linken Seite des Körpers hinausgeschoben. Dabei ist die Hand etwa in Schulterhöhe, die Handfläche weist nach außen und die Fin-

gerspitzen nach oben. Das Gleiche mit der rechten Hand zur rechten Seite wiederholen. Frauen praktizieren mit der rechten Hand beginnend (Abb. 228 - 233).



228 228b 229 230



231 232 233

Die Augen folgen der Bewegung der Hand und schauen in Verlängerung der Bewegung weiter bis in die Ferne.

Die Vorstellung

Während man die Hände mit den zueinander gewendeten Handrücken nach unten dreht, wird der Lichtpunkt rot. Der rote Lichtpunkt kommt vom Himmel und tritt als rote Lichtkugel durch den Scheitelpunkt und in beide Schultern und Hände ein. Während man die Handflächen nach außen schiebt, wird das Licht weiß und über die Handflächen in die Ferne abgeben, wobei es zum weißen Lichtpunkt wird.

Die Atmung

Beim Drehen der Hände nach unten und beim Führen der Hände neben die Rippen, atmet man in mehreren Atemzügen länger ein und kürzer aus. Während man die Handflächen nach außen schiebt, atmet man in mehreren Atemzügen länger aus und kürzer ein.

Hinweise

Der Geist

Mit den Augen betrachtet man den roten Lichtpunkt und wie er vom Himmel kommend in den Scheitelpunkt eintritt. Weiterhin betrachtet man mit den Augen das weiße Licht, das von den Handflächen abgegeben wird, in die Ferne geschickt wird und dort als Lichtpunkt stehen bleibt.

Der Körper

Während man die Handflächen umdreht und nach unten führt, nähert sich die Ru Dong Bewegung der Wirbelsäule dem Yong Dong an, der Welle nach vorn und hinten (siehe Basisübung). Beim Schieben der Handfläche nach links oder rechts ist Ru Dong eher Bai Dong, die Welle nach links und rechts (siehe Basisübung).

Die Vorstellung

Wenn das rote Licht durch den Scheitelpunkt in den Körper eintritt, stellt man sich vor, die Frühlingssonne zu spüren. Gibt man das weiße Licht ab, dann stellt man sich vor, den Wind im Herbst zu spüren.

Die Atmung

Mit dem Einatmen kann man das Licht, das Qi hereinholen. Mit dem Ausatmen kann man das Licht abgeben. Hat man das Licht hereingeholt, sollte man etwas warten und nachspüren, wie dieses Licht den ganzen Körper durchleuchtet.

Das Qi

Kommt das rote Licht in den Körper, stellt man sich vor, im Himmel würde es Feuer geben und ein großer Brand entstehen. Wird das weiße Licht in die Ferne geschickt, dann stellt man sich vor, dass ein kalter Wind hinzukommt, der das Feuer der Dämonen besiegt.

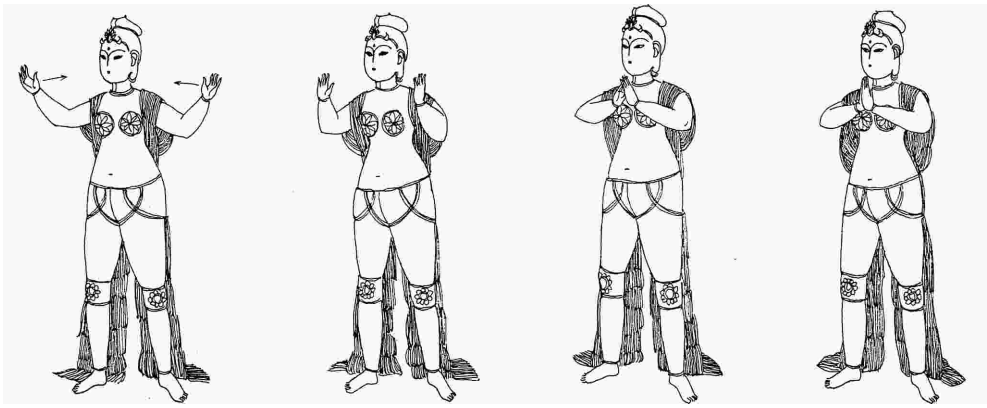
Die Wirkung

Die Wirkung ist so, als sei der Körper mit Feuer gefüllt. Dann lässt man Wind entstehen und das Licht erscheint. Zieht man die Hände in einer senkrechten Linie nach unten, bedeutet dies, dass man sich mit Hilfe des Yang-Qi aus dem Himmel stärkt. Wenn man mit der Handfläche das Qi nach außen schiebt, so bedeutet dies, mit dem Yin der Erde die Erde zu kontrollieren. Man erhält viel Kraft und kann andere Menschen behandeln.

3.3.1.4 Die Si Bu 第四步 Der vierte Schritt

Bewegungsanleitung

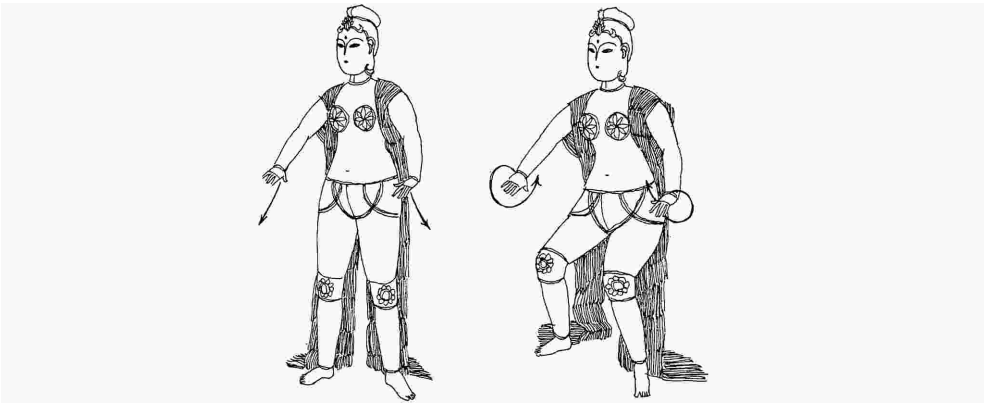
Nachdem man das weiße Licht in die Ferne geschickt hat, dreht man die Handflächen so, dass sie zueinander zeigen. Nun nähern sich die Handflächen einander langsam und man bildet die „Handfigur/Mudra des Sich-Befreiens (Jie Tuo Yin 解脫印)". Dabei kreuzen sich die oberen Glieder der acht Finger. Bei Männern befindet sich der linke Zeigefinger oben, bei Frauen der rechte. Die Daumenkuppen berühren einander. Zwischen den Händen ist ein Hohlraum (Abb. 234 – 237).



234 235 236 237

Anschließend die Handflächen aneinander legen. Dabei zeigen die Fingerspitzen zuerst nach oben und drehen sich dann so, dass alle zehn Fingerspitzen zur Brust zeigen. Jetzt dreht man die Hände so weiter, dass die Handrücken aneinander liegen und führt die Hände nun mit den Fingerspitzen wie entlang einer Linie nach unten. Die Hände trennen sich wieder und man drückt die beiden Handflächen zu beiden Seiten des Körpers nach unten, etwa in 33 cm Entfernung von den Hüften. Anschließend geht man langsam in die Hocke. Dabei drückt man mit den Handflächen weiter nach unten (Abb. 238 - 241).

238 238b 239



240 241

Das Dritte Auge sieht nach vorn und die beiden Augen berücksichtigen die beiden Seiten, links und rechts.

Die Vorstellung

Nachdem man das Licht in die Ferne geschickt hat, holt man es als Lichtkugel wieder zurück vor die Brust und dieses Licht bestrahlt Herz und Lunge. Die aneinander liegenden Handrücken und alle Finger sind wie ein Messer, das diese Kugel in zwei Teile schneidet. Die zwei Teile werden mit der Bewegung der auseinander gehenden Handrücken zu beiden Seiten des Körpers nach unten gedrückt. Beim anschließenden Sinken in die Hocke, drückt man die Lichtkugel bis zur Wurzel der Erde.

Die Atmung

Während die Handflächen sich berühren und dann drehen, atmet man ein. Es können auch mehrere Atemzüge sein. Dann ist das Einatmen länger und das Ausatmen kürzer. Während die zehn Fingerspitzen erst zur Brust zeigen und sich anschließend die Hände nach unten bewegen, atmet man aus. Man kann auch mehrere Male länger ausatmen.

Hinweise

Der Geist

Während man mit dem Dritten Auge geradeaus schaut, sieht man gleichzeitig mit den beiden Augen zwei Lichtpunkte links und rechts in der Ferne und anschließend die große Lichtkugel vor der Brust und später die zweigeteilte Kugel und verfolgt sie bis zur Wurzel der Erde. Man sieht immer mit den drei Augen zugleich.

Der Körper

Die Wirbelsäule bewegt sich kontinuierlich in der Bewegung des Ru Dong (siehe Basisübung).

Die Vorstellung

Während die Handflächen nach unten schieben oder drücken, stellt man sich vor, wie das weiße Licht in einem geraden Strom nach unten fließt.

Die Atmung

Während man hockt und Qi weiter nach unten drückt, kann man das längere Ausatmen und kürzere Einatmen mehrmals hintereinander üben. Man kann Kraft für die nächsten Übungen speichern.

Das Qi

Weißes Licht tritt in den Körper ein und fließt in die Erde. Dadurch wird der Körper gereinigt und mit der Zeit wird das Qi immer klarer.

Die Wirkung

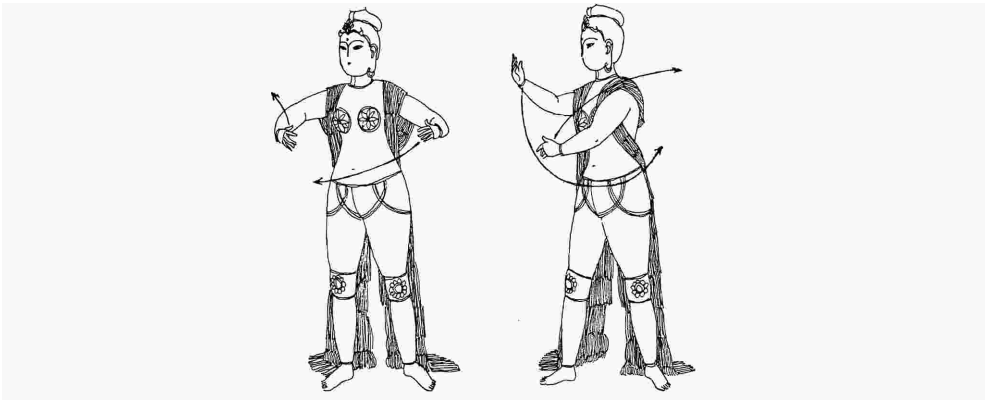
Man holt Qi herein und gibt Qi wieder ab. Dadurch wird der Körper durchlässig und durchsichtig wie Wasser. Der Geist wird klar und Beschwerden lösen sich auf, man hat die Dämonen vertrieben. Insbesondere Krankheiten, die durch Verkühlung („Han Zheng 寒症 Erkältungskrankheiten“) entstanden sind, sind so gut behandelbar.

3.3.2 Si Mian Feng Yu 四面风雨 / 四面風雨
Wind und Wolken kommen aus allen Richtungen

Diese Übung wird in einem Schritt ausgeführt.

Bewegungsanleitung

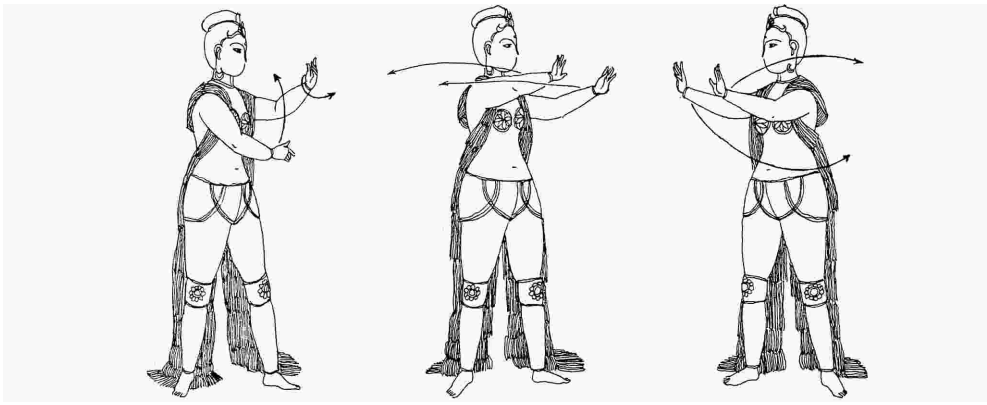
An die letzte Figur anschließend richtet man sich aus der Hocke wieder auf. Die Arme sind so gerundet, als ob man etwas umfassen würde. Während sich die linke Hand in Richtung des rechten Ellenbogens bewegt, dreht man sich nach rechts. Dabei wird die rechte Hand ein bisschen nach oben gehoben (Abb. 242, 243).



242 243

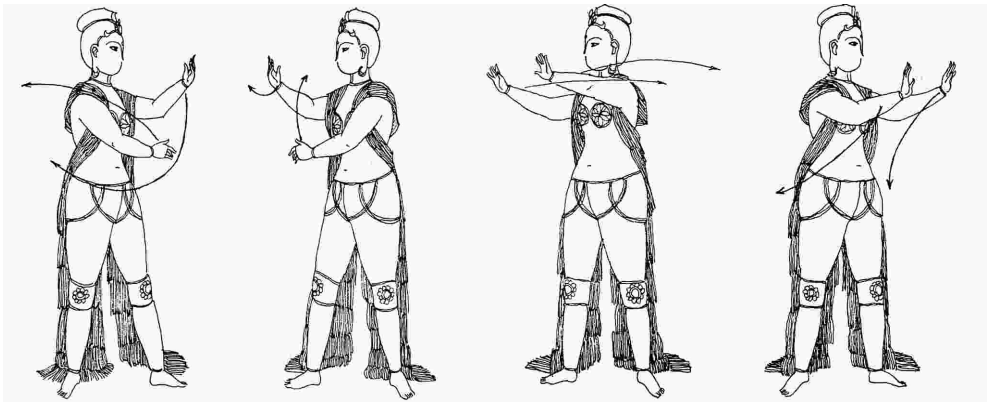
Während man sich nun nach links dreht, hebt man die linke Hand und die linke Hand geht vor der Brust nach oben bis auf Schulterhöhe, einen Bogen zeichnend. Dabei sinkt die rechte Hand an der rechten Körperseite herunter und bewegt sich vor dem Bauch entlang zur linken Körperseite.

Während man sich wieder nach rechts dreht, hebt sich die rechte Hand und die Handfläche wendet sich nach außen und nach rechts und die linke Hand wendet die linke Handfläche nach außen und nach vorne (Abb. 244 - 246).



244 245 246

Anschließend die Bewegungen noch einmal zur anderen Seite wiederholen, mit der Drehung nach links beginnend (Abb. 247 - 250). Die Augen und ihr Blick folgen den Bewegungen der Hände.



247 248 249 250

Die Vorstellung

Einen Lichtpunkt von goldener Farbe in der Wurzel der Erde sehen. Beim Aufrichten aus der Hocke sieht man, wie dieser Lichtpunkt aus der Erde aufsteigt und zu einer goldenen Lichtkugel wird. Mit der linken Hand holt man die Kugel herauf, hebt sie hinauf, dreht sich nach rechts und nimmt die Kugel in der rechten Hand auf.

Die Handflächen wenden sich nach außen und man schickt die goldene Lichtkugel in die Ferne, wo sie zu einem weißen Punkt wird. Mit dem Drehen des Körpers

(nach rechts) bewegt sich der Lichtpunkt und wird zusammen mit der wellen-, bogenförmigen Handbewegung zu einer Sternschnuppe.

Wenn man die Bewegung in die andere Richtung wiederholt, hat man die gleiche Vorstellung, jedoch geht sie in die andere Richtung.

Die Atmung

Wenn die Arme die Qi-Kugel umfassen und beim sich Aufrichten, ist das Einatmen länger und das Ausatmen kürzer. Beim Drehen nach links oder rechts und beim abwechselnden Tragen der Qi-Kugel in der Hand ist die Atmung natürlich. Schickt man Qi mit den Handflächen nach vorn, atmet man länger aus und kürzer ein.

Hinweise

Der Geist

Die Farbe des Lichts wechselt und auch die Größe des Lichts, mal ist es ein Punkt, mal eine Kugel. Der Blick der Augen ist jedoch immer konzentriert auf das Licht gerichtet. Niemals sollte der Blick das Licht verlassen.

Der Körper

Während man sich nach links oder nach rechts dreht, sollte man nicht vergessen, dass die Wirbelsäule kontinuierlich in der Ru Dong Bewegung ist.

Wenn sich die Arme nach vorne strecken, die Handflächen der Drehung des Körpers nach links oder rechts folgen und die Hände sich wellenförmig nach vorn und hinten bewegen, so muss die Bewegung sehr geschmeidig und leicht sein. Im Inneren jedoch ist diese Bewegung kräftig. Dabei darf sie jedoch nicht absichtlich mit Kraft, zickzackförmig oder mit Unterbrechungen ausgeführt werden, sie muss vielmehr immer fließend und geschmeidig sein.

Die Vorstellung

Das Licht, das man heraufholt, ist ein goldenes Licht. Man stellt es sich so vor, als ob es eine echte Kugel wäre. Das Licht, das man wegschickt, ist weiß und seine Bahn folgt der Bewegung der Hande.

Die Atmung

Steigt Qi wie Licht aus der Erde auf, atmet man länger ein und kürzer aus. Schickt man das Qi wie Licht mit den Händen in die Ferne, atmet man länger aus und kürzer ein. Wenn man zusammen mit den Vorstellungen bewusst atmet, kommen Feuer und Wind und das gibt Kraft und Qi.

Das Qi

Das Qi steigt aus der Erde nach oben und das Gefühl im ganzen Körper ist klar und kühl.

Die Wirkung

Kommt das Licht aus der Wurzel der Erde und wird durch die Handflächen geradeaus in die Ferne geschickt, dann bedeutet dies, dass mit dem Yin (Erde) das Yang (Himmel) besiegt wird. Auf diese Weise kann man sowohl sich selbst stärken als auch andere behandeln. Die Methode wird auch bei Krankheiten mit Hitzesymptomen (Ri Zheng 热症 / 熱症) eingesetzt.

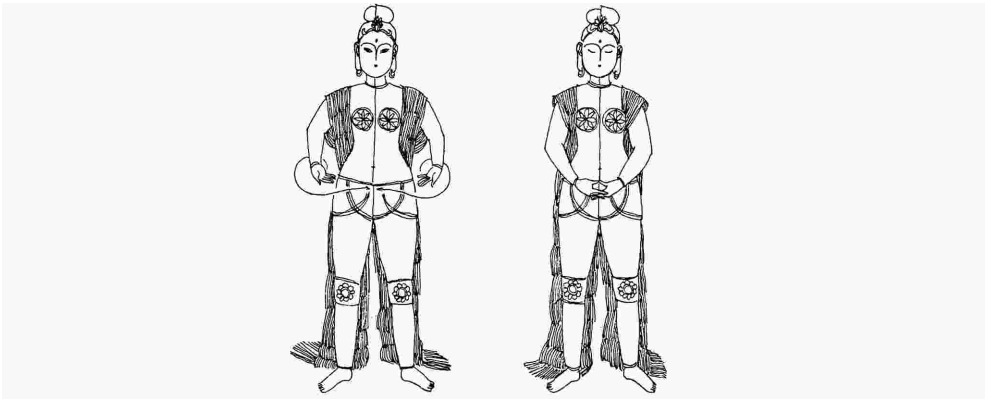
3.3.3 Yi Sheng Lei 一声雷 / 一聲雷 Ein lauter Donner

3.3.3.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt

Bewegungsanleitung

Anschließend an die vorhergehende Übung sinken die Hände neben das Becken und beschreiben nach hinten und außen je einen kleinen Bogen, ehe sie sich unter dem Nabel falten.

Bei geschlossenen Augen geht der innere Blick mit ungeteilter Aufmerksamkeit in das Zentrum im Unterbauch (Abb. 251, 252).



251 252

Die Vorstellung

Den Lichtpunkt aus der Ferne wieder zurückholen und im Zentrum des Unterbauches aufnehmen. Man horcht mit den Ohren nach innen und der innere Blick sieht, was sich im Zentrum ereignet. Das Innere, darunter versteht man das Zentrum im Unterbauch, ist kein kleiner Punkt, sondern ein größerer Raum.

Die Atmung

Holt man das Licht heran, so atmet man länger ein und kürzer aus. Man holt wie einsaugend etwas herein. Ist das Licht im Zentrum angekommen, atmet man ganz natürlich. Das Licht, das Qi wird genährt und wächst. Die beiden Vorgänge werden sehr langsam durchgeführt, damit die Übung gut beendet werden kann.

Hinweise

Der Geist

Nur wenn der Geist beteiligt ist, kann eine Vorstellung entstehen. Der Geist muss zuerst da sein.

Der Körper

Ohren und Augen werden gleichzeitig benutzt. Wenn das Licht, das Qi wieder in den Körper zurückgekommen ist, lässt man Ru Dong allmählich zur Ruhe kommen.

Die Vorstellung

Mit Hilfe der Vorstellung kommt auch das Qi zurück. Die Vorstellung führt das Qi.

Die Atmung

Das Atmen treibt an. Zugleich ist das Atmen auch beruhigend.

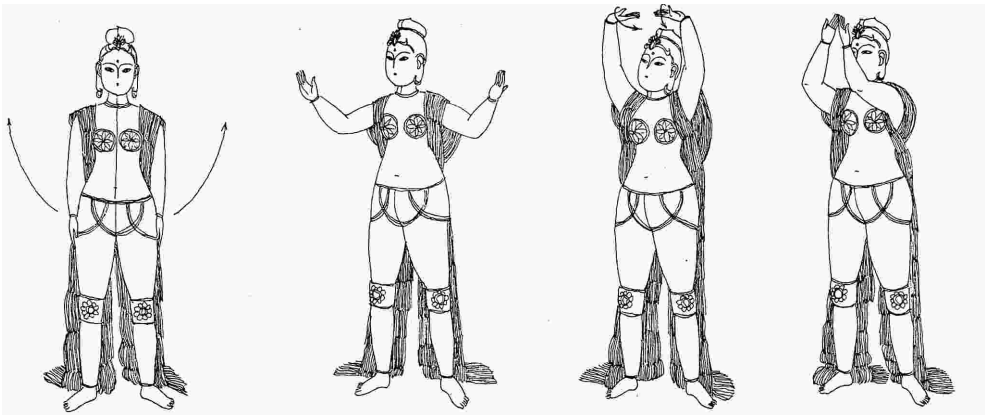
Das Qi

Wo Qi ist, da geschieht etwas, das ist spürbar. Wo Qi ist, gibt es Wirkung.

3.3.3.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt

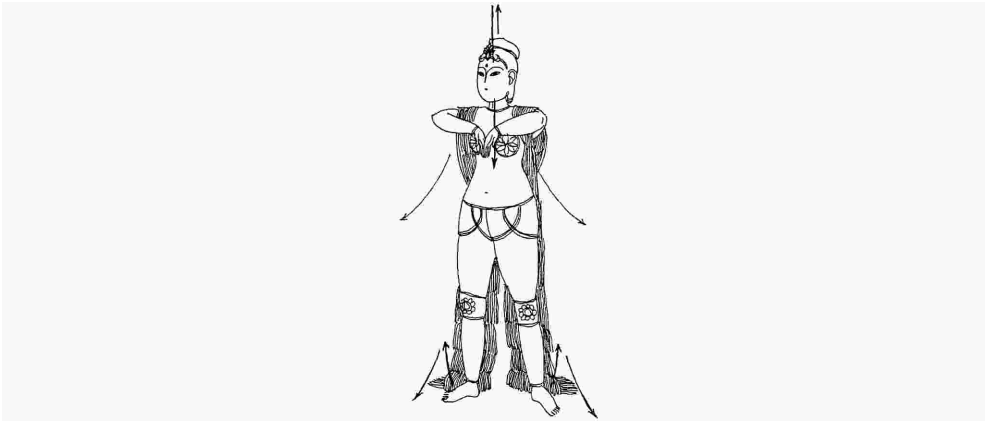
Bewegungsanleitung

Mit offenen Augen schaut man in die Ferne. Die Hände bewegen sich aus der gefalteten Haltung heraus zu den Seiten des Körpers. Anschließend steigen die gerundeten, etwas vor den Seiten gehaltenen Arme langsam nach oben bis über den Kopf und die Hände nähern sich einander. Über dem Scheitelpunkt drehen sich die Handflächen nach oben, als ob man etwas stützen würde, dabei schaut man hinauf bis zur Wurzel des Himmels (Abb. 253 - 256).



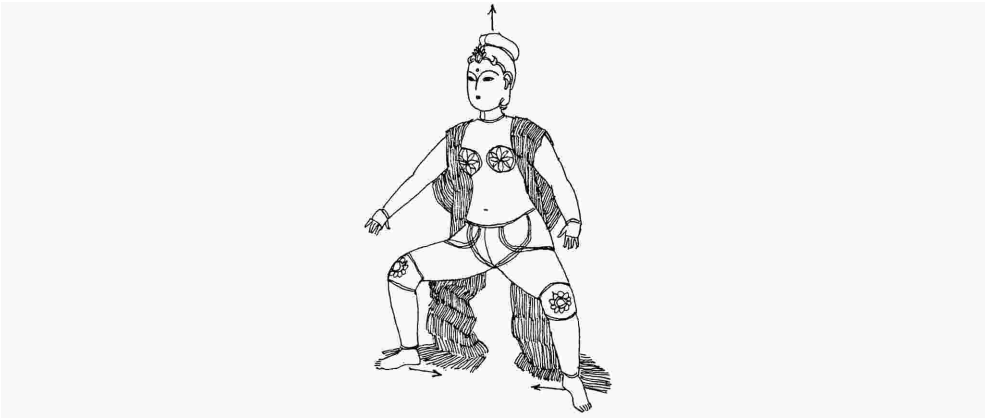
253 254 255 256

Dann werden die Hände so gedreht, dass die Handrücken zueinander kommen und die Ellenbogen senken sich. Die Fingerspitzen drehen sich erst zur Brust und weisen dann nach unten. Dabei zeigen die Handflächen nach außen (Abb. 257).



257

Plötzlich macht man einen Sprung. Man landet in einem breiten Stand wieder auf dem Boden („Ma Bu 马步 / 馬步 Pferdeschritt/Reiterstellung“), in einer Haltung, als würde man ein Pferd reiten und drückt gleichzeitig mit den Handflächen nach außen und dann neben den Beinen nach unten. Zwischen Handflächen und Beinen ist ein Abstand von etwa einem halben Fuß (ca.15 cm) (Abb. 258).



258

Das Dritte Auge und die beiden Augen schauen dabei in alle Richtungen.

Die Vorstellung

Den Lichtpunkt im Zentrum des Unterbauches mit Hilfe der Vorstellung vergrößern, bis der ganze Körper mit Licht gefüllt ist. Mit beiden Armen das Qi umfassen. Jetzt ist die Lichtkugel vor dem Körper und steigt nach oben. Während die Lichtkugel zur Wurzel des Himmels schießt, wird die Kugel zum Punkt. Während sich die Arme senken und die Handflächen nach unten drücken, wird dieser Lichtpunkt zu einer roten Linie, die in den Scheitelpunkt eintritt, zu den Armen geht und durch den ganzen Körper. Während des Sprungs und unter dem Druck der Handflächen nimmt das Licht eine weiße Farbe an, vergrößert sich sehr schnell, sprengt aus dem Körper und schießt in alle Richtungen. Dabei muss der Laut „A (啊)“ (ein kurzes, abgehacktes „A“) ausgestoßen werden.

Die Atmung

Während das Qi sich aus dem Körper hinaus ausdehnt, atmet man länger aus und kürzer ein. Beim Umfassen der Qi-Kugel muss man länger einatmen und kürzer ausatmen. Drückt man mit den Handflächen nach oben, muss man länger ausatmen und kürzer einatmen. Während das Qi vom Himmel herunter in den Körper eintritt, atmet man länger ein und kürzer aus.

Beim Sprung und dem Drücken der Hände nach unten muss man ganz plötzlich länger ausatmen und dabei noch den Laut „A (啊)“ hervorbringen.

Hinweise

Der Geist

Man stellt sich vor, dass der ganze Körper Augen hat und beim Ruf „A (啊)“ müssen diese Augen groß und zornig werden.

Der Körper

Beim Hochspringen muss man schnell und leicht sein. Die Landung auf dem Boden muss so schwer sein, dass sie die Erde erschüttert.

Die Vorstellung

Man hat die Kraft, das eigene menschliche Qi mit dem Qi des Himmels zu verbinden. Die Bewegungen der Hände und die des Körpers müssen synchron sein.

Die Atmung

Der Laut „A (啊)“ muss ganz kurz, grob, laut, heftig und schnell aus dem ganzen Körper hervorgebracht werden.

Das Qi

Während man den Laut „A (啊)“ ausstößt, bewegt das Qi den ganzen Körper, es dringt nach außen und erschüttert die Erde.

Die Wirkung

Himmel und Erde erschüttern. Die Furcht in alle Richtungen jagen. Die Geister bekommen Angst, alles Dämonische wird vertrieben.

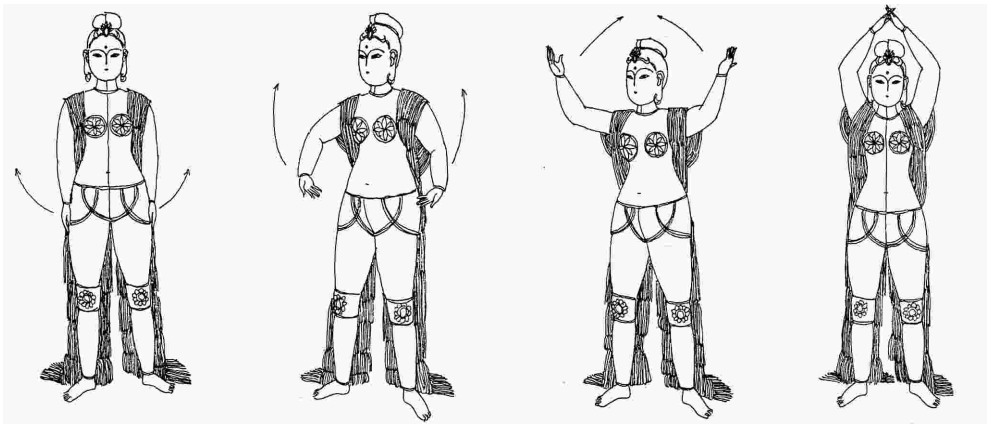
3.3.4 Shou Gong 收功 Die Abschlussübung

Bewegungsanleitung

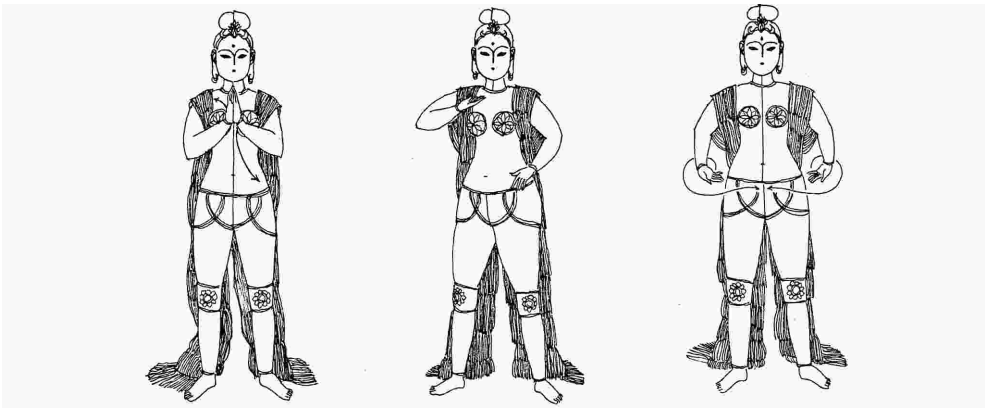
Beim Aufrichten bewegen sich beide Füße etwas nach innen und stehen dann schulterbreit. Die Arme bewegen sich zu den Körperseiten und steigen dann langsam bis über den Kopf.

Die oberen Glieder der acht Finger kreuzen sich und die Daumenkuppen liegen aneinander, „Handfigur des Sich-Befreiens (II) (Jie Tuo Yin (II) 解脫印 (二))".

Die Hände werden nach unten gezogen, dabei nähern sich die Handflächen einander, dann legen sich auf Brusthöhe die Handflächen und alle Finger aneinander. Dort trennen sich die Handflächen, die rechte Handfläche steigt schräg nach oben, die linke sinkt schräg nach unten. Die linke Hand sinkt zuerst, dann steigt die rechte Hand. Anschließend bewegen sich beide Arme gleichzeitig an die Seiten des Körpers (Abb. 259.1 - 259.7).



259.1 259.2 259.3 259.4

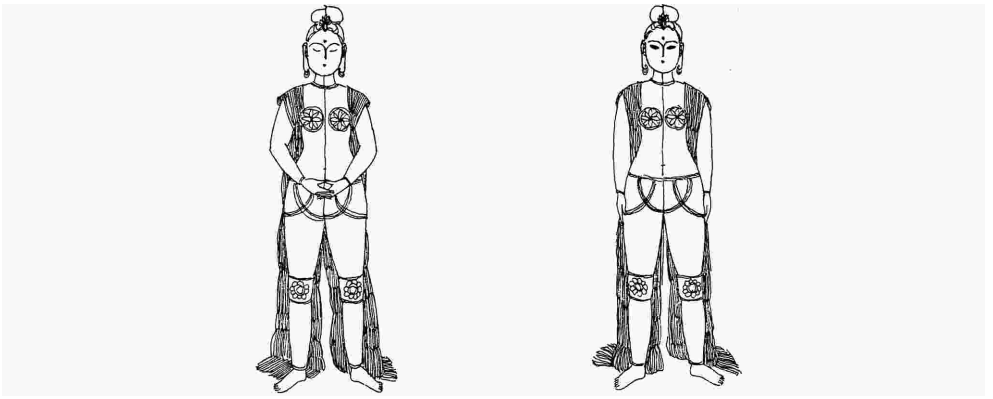


259.5 259.6 259.7

Die Augen schließen sich.

Die Hände falten sich unter dem Nabel und die Daumenkuppen berühren sich, wobei die Handflächen nach oben zeigen. So die „Handfigur des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印 (一))" bilden.

Mit den Ohren in die Mitte des Unterbauchs lauschen, mit den Augen in die Mitte des Unterbauchs schauen. Anschließend die Hände zu den Körperseiten sinken lassen (Abb. 260.1 - 260.2).



260.1 260.2

Die Vorstellung

Das in den Kosmos ausgestrahlte Licht wird aus allen Richtungen wieder zurück in das Zentrum im Unterbauch geholt. Dort ist der Lichtpunkt sehr hell und beleuchtet den ganzen Körper, so dass der Körper ganz hell wird.

Die Atmung

Die Atmung ist natürlich.

Hinweise

Der Geist

Zuerst durch das Dritte Auge und die beiden Augen nach außen schauen, in alle Richtungen, dann bei geschlossenen Augen mit dem inneren Blick das Zentrum im Unterbauch betrachten.

Der Körper

Von der äußerlich sichtbaren Ru Dong Bewegung der Wirbelsäule allmählich übergehen zu einer inneren Ru Dong Bewegung. Diese ist von außen nicht sichtbar, von ihr weiß man nur selbst.

In dieser nicht sichtbaren Bewegung bewegen sich die Organe, das Blut und die Zellen. Im ganzen Körper fließt Qi.

Zuerst kommt die äußere Bewegung, dann die innere Bewegung, von der nur man selbst weiß.

Die Vorstellung

Es sind Wertschätzung und Dankbarkeit damit verbunden, wenn die Handflächen und Finger sich aneinander liegend berühren. Dies behält man im Gedächtnis. Wenn die rechte Handfläche nach oben gewendet ist, so bedeutet dies, dass man das Gesetz des Himmels (die Wahrheit) befolgt. Ist die linke Handfläche nach unten gewendet, so bedeutet dies, den Menschen mit dieser Methode zu helfen und zu dienen.

Die „Handfigur des Sich-Befreiens (II) (Jie Tuo Yin (II) 解脫印 (二))“[13] beinhaltet, dass man den Himmel bittet, das äußere Qi für sich selbst nutzen zu können. Die „Handfigur des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印 (一)” beinhaltet die eigene Freude, den vollständigen Erfolg.

[13]Vgl. Fußnote Kap. 1.4

Die Atmung

Zu Beginn atmet man ganz natürlich und erreicht so etwas. Zum Schluss muss das Atmen ganz unbewusst sein.

Das Qi

Qi ist im ganzen durchlässigen Körper. Es ist wie ein Kreis mit einer unbegrenzten Größe, wie ein Ring ohne Ende und auch wie ein Fluss mit einer Quelle, die weit entfernt ist. Das Wasser fließt ununterbrochen.

Die Wirkung

Das Qi hat sich im Kosmos ausgebreitet und wird in den Körper zurückgeholt. Es durchtränkt den ganzen Körper. Das Feuer der Lichtkugel beleuchtet das Weltall und die Organe. Man gewinnt eine Einstellung der Furchtlosigkeit vor Krankheit und Alter, man ist ruhig und klar in allen Dingen. Ein Zustand des Nichtstuns und doch alles zu tun, das ist der Erfolg. Das Licht des Himmels beleuchtet alles, das ist der Weg, das heißt Gelingen.

3.4 Tu Na Qi Fa (Si) 吐纳气法 (四) / 吐納氣法 (四) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (IV)

Merksatz: „Tigerschritt und Schlangenschritt, der Himmel versinkt und die Erde steigt auf, sechs riesige Kräfte (Hu Bu She Xing, Tian Chen Di Fu, Liu Da Wei 虎步蛇行, 天沈地浮, 六大威)".

Bis heute sind das Gesetz, die Theorie, die Übung, die Funktion und die Wirkung von Qigong noch nicht vollständig bekannt. Wir wissen nur, dass Qigong viele Geheimnisse birgt und uns ein Rätsel bleibt.

Die spezifischen Handhaltungen (Mudras), die Visualisierung und das Mantra (die heilenden Laute) in der Übung Tu Na Qi Fa (IV) stehen mit Menschen und Dingen in einer außergewöhnlichen Wechselwirkung. Wahrscheinlich ist das Geheimnis dieser Wechselwirkung die Essenz des Qigong.

Das frühzeitige Bewusstsein davon sowie seine ebenso frühe Umsetzung durch die Chan Mi-Meisterinnen und -Meister werden zu neuen Lösungen und Forschungsthemen für das Qigong und für die Wissenschaftlichkeit und die Techniken der Gesellschaft führen.

Um diese Übung zu erlernen und zu praktizieren, muss man zuerst mit der Übung Tu Na Qi Fa (I, II und III) vertraut sein, insbesondere mit der Übung Tu Na Qi Fa (III).

Der erste Schritt dieser Übung ist „Hu Bu (虎步 Tigerschritt)". Erst wenn man mit dem Tigerschritt vertraut ist, kann man die anschließenden Schritte „She Xing (蛇行 Schlangenschritt)", „Tian Chen Di Fu (天沈地浮 der Himmel versinkt und die Erde steigt auf)" und „Liu Da Wei (六大威 Sechs riesige Kräfte)" praktizieren. Die einzelnen Schritte sollten nacheinander gelernt werden. Man soll also intensiv und geduldig üben, um die besondere Funktion dieser Übung zu beherrschen und anwenden zu können. So ist man in der Lage, aus allen Richtungen, auch über große Entfernungen hinweg, Informationen zu senden und zu empfangen.

Praktizieren Sie diese Übung ihren individuellen Voraussetzungen entsprechend, damit Sie sie wirksam ausführen können.

3.4.1 Hu Bu 虎步 Der Tigerschritt

3.4.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt

Bewegungsanleitung

Stehen Sie in der 3/7 Gewichtsverteilung. Die Fersen sind natürlich, etwa schulterbreit, auseinandergestellt. Nun machen Sie mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne links (die Fußspitze ist nach vorne links gerichtet). Beugen Sie das linke Knie leicht und verlagern Sie 70% des Körpergewichts auf die linke Ferse. Das rechte Bein ist gerade und trägt 30% des Körpergewichts (die Fußspitze bewegt sich nicht).

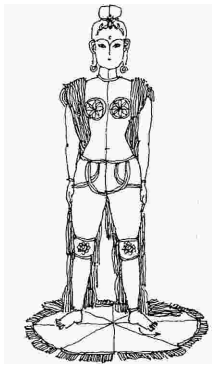
Drehen Sie den Körper nach vorne links (in die gleiche Richtung wie die linke Fußspitze). Schauen Sie nach vorne links.

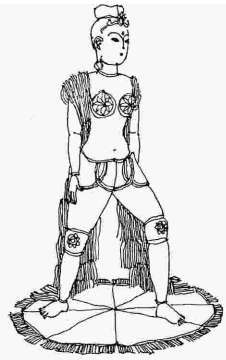
Verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach hinten. Beugen Sie das rechte Bein, um 70% des Körpergewichts mit ihm zu tragen und strecken Sie das linke Bein, damit es 30% des Körpergewichts trägt.

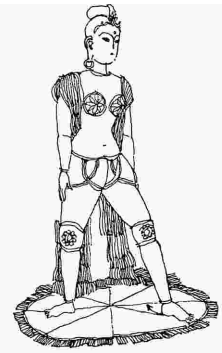
Anmerkungen

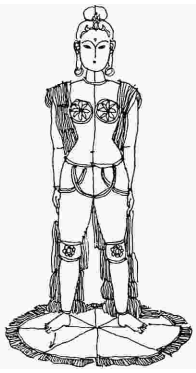
Die Bewegungen der Beine und die Verteilung des Gewichts sollten langsam und stetig sein. Dabei ist die Stärkung des gesamten Qi-Gefühls maßgebend. Alle Muskeln im Körper zittern leicht und der ganze Körper ist angenehm warm. Der Effekt variiert jedoch je nach Körperbau und Krankheitszustand und von Person zu Person.

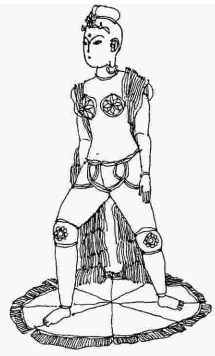
Wenn man dann mit dem Qi vertraut ist, kann man langsam den linken Fuß zurückziehen und sich ein bisschen erholen. Anschließend macht man mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne, zieht auch diesen wieder zurück und erholt sich kurz. So macht man immer abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne, zieht ihn zurück und erholt sich. Diese Bewegungen können unbegrenzt wiederholt, sollten jedoch nicht übertrieben werden (Abb. 261 - 266). Die Atmung sollte natürlich sein. Während der Erholung kann lang ein- und ausgeatmet werden oder ein paar Mal schnell. Es sollte jedoch keine Pause zwischen dem Ein- und dem Ausatmen geben (man sollte nicht den Atem anhalten).

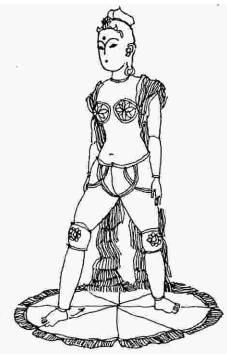

261


262


263


264


265


266

Der Blick sollte nach vorne links (rechts) gerichtet sein und in die weite Ferne schauen. Er sollte sich auf kein bestimmtes Ziel richten. Bei der Erholung sollte man den Blick zurücknehmen, aber nicht zu nah und immer noch breiter.

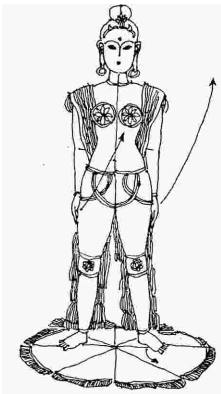
3.4.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt

Bewegungsanleitung

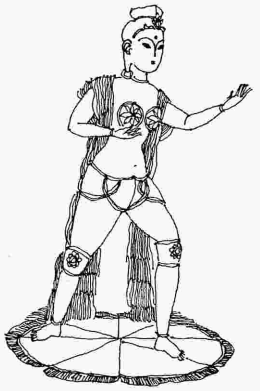
Nach der letzten Position der vorherigen Übung (kleine Erholung) fahren Sie wie folgt fort: Man macht einen Schritt mit dem linken Bein und hebt beide leicht gebeugte Arme langsam nach vorne an. Die linke Hand steigt auf Schulterhöhe und die rechte Hand vor den Mittelpunkt der Brust und des Bauches (Herz). Die Achseln sollten nicht eng anliegen. Die Ellenbogen sollten gesenkt und die Handflächen nach außen gerichtet sein. Daumen (Himmel), Mittelfinger (Mensch) und

kleiner Finger (Erde) beider Hände bewegen sich leicht, wenn die Handflächen bei den folgenden Bewegungen nach außen gerichtet werden.

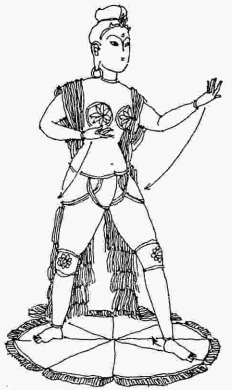
Lassen Sie Ihre Arme sinken und ziehen Sie Ihren linken Fuß zurück. Nach einer kleinen Erholung machen Sie einen Schritt mit dem rechten Bein, heben beide Arme vor Ihrem Körper an usw. Verbinden Sie diese Bewegungen miteinander (Abb. 267 - 272).



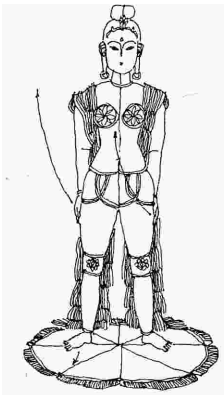
267



268



269



270

271

272

Die Atmung, der Blick, die Ausrichtung der Zehen und des Gesichts und die Anforderung an die Gewichtsverteilung usw. sind wie beim „ersten Schritt".

Anmerkungen

Bei diesem Schritt wird das Qi-Gefühl weiter verstärkt: nicht nur zittern die Muskeln leicht und der ganze Körper ist angenehm warm, es gibt auch ein Gefühl eines

heißen (kühlen) Luftstroms, der von beiden Füßen aus direkt in den Boden fließt. Beide Handherzen schweben, schwitzen oder schlagen und wenn man nach vorne links (rechts) schaut, erscheinen gelegentlich an den beiden Handflächen Lichthöfe. (Verwechseln Sie diese Halos nicht mit dem Phänomen, welches bei Tageslicht oder direkt unter dem Licht erscheint.)

Die Farbe des Halos auf beiden Handflächen spiegelt die Stufe des Qigong wieder, den körperlichen Zustand sowie Erkrankungen. Man kann sie für die eigene Diagnose nutzen. Bei Fragen zum Verhältnis von Halos, Körperzustand und Krankheit finden Sie weitere Erklärungen bei Di Gou Fa (涤垢法 / 滌垢法, Kap. 6).

Die anderen Übungsmethoden und ergänzenden Bemerkungen kann man in der Beschreibung des „ersten Schritts" nachlesen.

Nach unserer Erfahrung sollte man den „Tigerschritt" am besten vor dem Sonnenaufgang und nach Osten gerichtet praktizieren. (Im chinesischen Altertum gab es die Regel, dass das Üben am frühen Morgen zum fleißigen Verhalten gehört.)

Nachdem man den ersten Schritt oder den ersten und den zweiten Schritt nacheinander geübt hat, kann man anschließend die folgende einfache Übung machen:

Den ausgestreckten Fuß zurückziehen und aufrecht stehen

Von den Körperseiten aus legen Sie nun Ihre Arme auf die Vorderseite des Bauches und bilden die „Mudra des Sich-Befreiens". Schließen Sie die Augen und schauen Sie mit dem inneren Auge in das Zentrum des Unterbauches unterhalb des Nabels, bis das Qi-Gefühl aus dem ganzen Körper abgeklungen ist. Öffnen Sie die Augen und lösen Sie die Handhaltung.

Treten Sie langsam auf der Stelle und reiben Sie die Lenden mit beiden Handflächen bis die Bereiche angenehm warm werden.

3.4.2 She Xing 蛇行 Der Schlangenschritt

Bewegungsanleitung

Nach der letzten Position der vorherigen Übung (dem ruhigen Stehen) fährt man wie folgt fort (keine Handhaltung):

Machen Sie mit dem rechten Fuß einen halben Schritt nach hinten links, hinter den linken Fuß, um auf einer horizontalen Linie zu stehen (die rechte Fußspitze weist nach vorne rechts). Beugen Sie Ihr linkes Knie und stützen Sie mit Ihrem rechten Knie die linke Kniekehle.

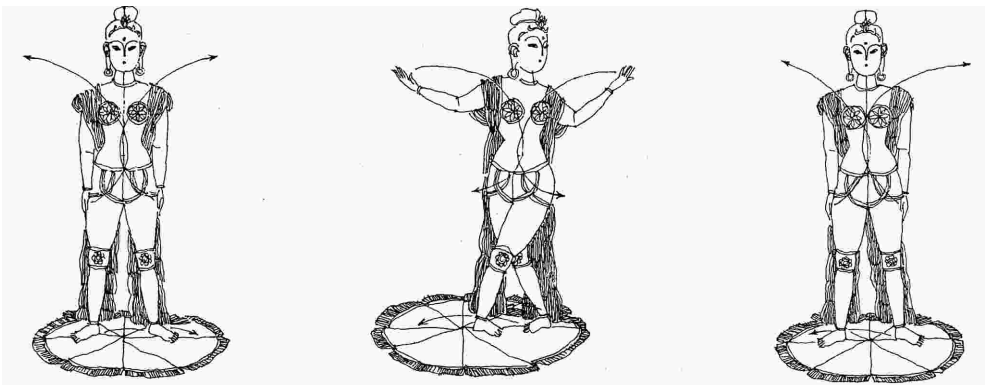
Gleichzeitig heben Sie beide Handflächen, vor dem Körper sich kreuzend, nach oben. Beide Handflächen zeichnen dann nach links bzw. nach rechts einen halben Kreis bis zu den Seiten des Kopfes (die Arme sind leicht angewinkelt, die Ellenbogen gesenkt und die Hände sind in Kopfhöhe).

Schauen Sie die linke Hand an, die nach hinten gewendet ist.

Beim Zurückziehen des rechten Fußes führen Sie beide Handflächen, vor dem Körper sich kreuzend, nach unten und zeichnen dann von den Seiten des Körpers aus nach links und rechts einen Halbkreis. Stellen Sie sich aufrecht hin und erholen Sie sich.

Nun machen Sie wieder einen halben Schritt, dieses Mal mit dem linken Fuß nach hinten rechts, hinter den rechten Fuß. Üben Sie genauso wie bei 1. und 2., nur in die entgegengesetzte Richtung.

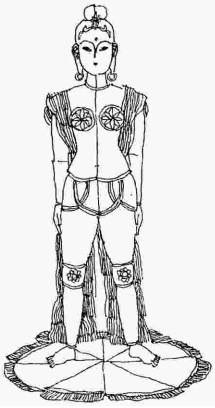
Stehen Sie aufrecht und erholen Sie sich ein bisschen (Abb. 273 - 277).



273 274[14] 275

[14]Die Verdrehung von fast 90° zwischen Fuß und Knie, wie sie in der Zeichnung erscheint, sollte so nicht praktiziert werden, da sie das Knie schädigen kann. Die vordere Fußspitze beim Üben nicht so weit ausstellen und Knie und Fuß in die gleiche Richtung schauen lassen (Rotation im Oberschenkel), um keine Verdrehung im Knie entstehen zu lassen.

276 [15]



277

Anmerkungen

Obwohl das Gewicht von beiden Beinen getragen wird, wenn das Knie die Kniekehle abstützt, müssen die Beine trotzdem in der 3/7 Gewichtsverteilung und die Füße sicher und fest auf dem Boden stehen.

Achten Sie auf den Umriss der Hand (Lichthof), auf den Sie schauen und beobachten Sie das Qi-Gefühl des ganzen Körpers: das Qi strahlt von innen nach außen (vorne und hinten, links und rechts, oben und unten).

Die Atmung sollte natürlich sein. Bei der Erholung sollte man den Blick zurücknehmen und ein paar lange Atemzüge machen.

Die Bewegungen können unbegrenzt oft wiederholt werden. Die Anzahl der linken und der rechten Schritte sollte jedoch gleich sein. Beim Üben sollten Sie Schritt für Schritt vorgehen und nur so viel tun, wie Sie können.

3.4.3 Tian Chen Di Fu 天沈地浮 Der Himmel versinkt und die Erde steigt auf

Bewegungsanleitung

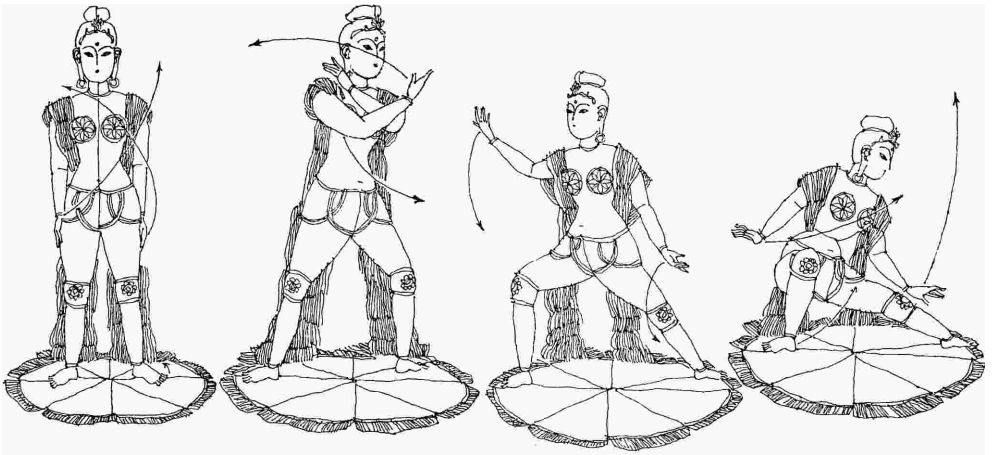
Nach der letzten Position der vorherigen Übung (dem aufrechten Stehen) fährt man wie folgt fort:

[15]Die Verdrehung im Knie vermeiden, vgl. Fußnote Bild 274.

Machen Sie einen Schritt mit dem linken Fuß nach hinten links (die Fußspitze zeigt nach hinten links). Beugen Sie das linke Knie und verlagern Sie das Gewicht in das linke Bein. Dann beugen Sie das rechte Knie und verlagern das Gewicht auf das rechte Bein.

Gleichzeitig heben Sie die rechte Hand vor dem Körper und die linke Hand seitlich des Körpers nach oben. Dann führen Sie die rechte Hand zur rechten Seite des Körpers und die linke Hand vor dem Körper bis zum linken Knie nach unten.

Die Augenbewegungen folgen der linken Hand und der Blick hält schließlich an der linken Hand an (jetzt kann man sich ein bisschen erholen) (Abb. 278 - 281).

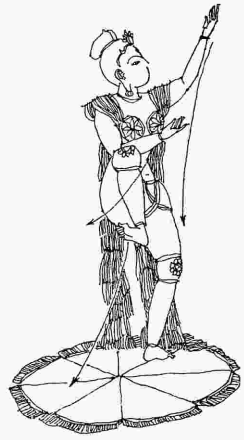


278 279 280 281[16]

Stehen Sie auf und heben Sie Ihr rechtes Knie nach oben (die Zehen werden leicht nach außen gerichtet). Jetzt ist Ihr linkes Bein leicht gebeugt und trägt das Körpergewicht. Gleichzeitig heben Sie die linke Handfläche nach hinten links oben und die rechte Handfläche vor dem Körper bis zum Herz.

Die Augen folgen der linken Hand und halten schließlich an der linken Hand an (beide Handflächen werden nach außen gewendet und verweilen kurz in dieser Position) (Abb. 282).

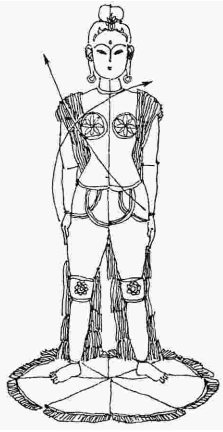
[16]Die Verdrehung im Knie vermeiden, vgl. Fußnote Bild 274.



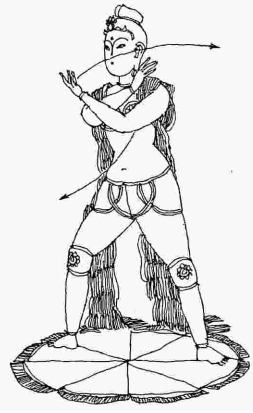
282

Beim Zurückstellen des rechten Beines auf den Boden führen Sie beide Handflächen seitlich des Körpers nach unten. Schauen Sie nach vorne und erholen Sie sich ein bisschen.

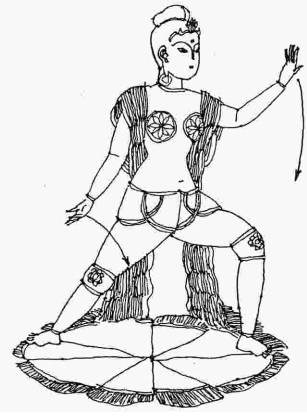
Nun machen Sie einen Schritt mit dem rechten Fuß nach hinten rechts und verfahren dann genau so wie in 1., 2. und 3. (Abb. 279 - 281), nur in die entgegengesetzte Richtung (Abb. 283 - 288).



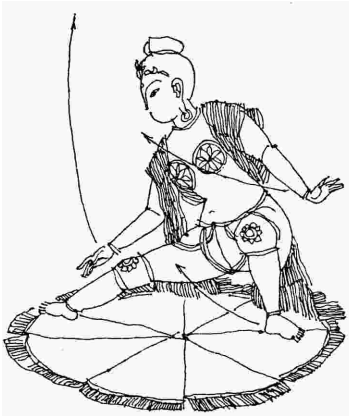
283



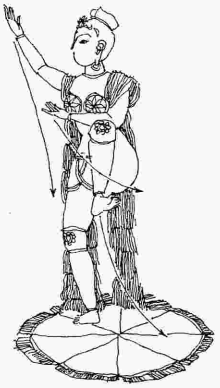
284



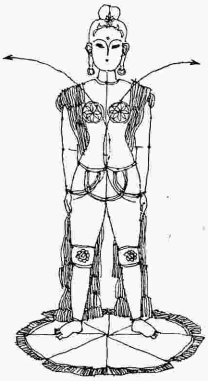
285



286[17]



287



288

Anmerkungen

Achten Sie beim Hocken und Aufstehen auf die Halos (Lichthöfe) an der Hand auf die Sie schauen und beobachten Sie das Qi-Gefühl des ganzen Körpers (beim Hocken wechselt das Qi von warm zu kühl und beim Aufstehen von kühl zu warm).

Das Hocken und Aufstehen sollte langsam geschehen. Vermeiden Sie, den Atem anzuhalten.

Obwohl die Übung Tian Chen Di Fu unbegrenzt oft wiederholt werden kann, sollten diejenigen, die noch schwach sind, es vermeiden, sich zu überarbeiten.

Nachdem man den „Tigerschritt" erlernt hat, kann man anfangen den „Schlangenschritt" und die Übung Tian Chen Di Fu zu üben. Dabei ist zu beachten, dass man nicht ausschließlich den „Schlangenschritt" und die Übung Tian Chen Di Fu übt. Man muss immer den „Tigerschritt" vor dem „Schlangenschritt" sowie den „Tigerschritt" und den „Schlangenschritt" vor der Übung Tian Chen Di Fu üben. Die Gründe sind erstens, dass diese Übungen auf dem Qi beruhen und zweitens, dass das Qi in wechselseitiger Veränderung begriffen ist.

Anschließend ist eine einfache Abschlussübung erforderlich.

[17]Die Verdrehung im Knie vermeiden, vgl. Fußnote Bild 274.

3.4.4 Liu Da Wei 六大威 Sechs riesige Kräfte

Übungsmethode

Die Bewegung, die Vorstellung und das Mantra harmonieren und interagieren miteinander.

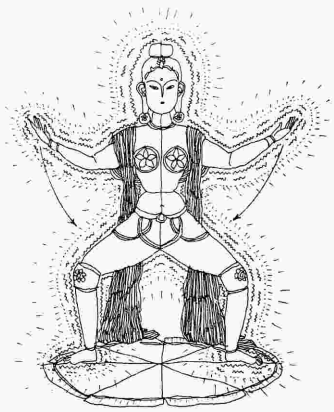
Bewegungsanleitung

Nach der letzten Position der vorherigen Übung (dem ruhigen Stehen) fährt man wie folgt fort:

„Mo Di Teng Qi (蓦地腾起 / 驀地騰起 plötzliches Emporsteigen, sich schwebend nach oben bewegen)“: Während Sie in der Luft sind, bewegen Sie die Arme von links bzw. von rechts nach oben, dabei kreuzen sie sich vor dem Körper, dann bewegen Sie sie nach unten, bis sie ausgestreckt sind (die Arme sind leicht angewinkelt, die Ellenbogen gesenkt, die Handflächen weisen nach außen und die Handflächen sind in Schulterhöhe). Landen Sie in der Position „Ma Bu (马步 / 馬步 Pferdeschritt / Reiterstellung)“ auf dem Boden. Dabei öffnen Sie die Beinposition weit und richten die Zehen leicht nach außen.

Wenn der Körper landet, strecken Sie auch die Arme in der Position Ma Bu noch weiter aus. „Luo Di You Feng (落地有风 / 落地有風 Bei der Landung ertönt ein Geräusch)“.

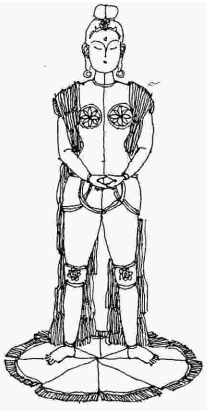
Dann schütteln Sie den ganzen Körper von innen nach außen sechs Mal. „Dou Dong You Feng (抖动有风 / 抖動有風 das Schütteln erzeugt den Wind)“ (Abb. 289).



289

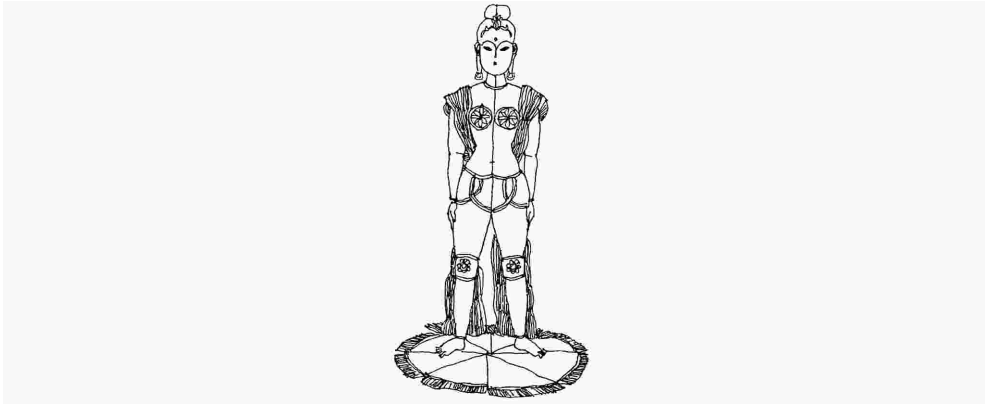
Während Sie nun langsam ins aufrechte Stehen kommen, sinken die beiden Arme langsam seitlich des Körpers hinunter. Dann bewegen Sie langsam beide Füße zurück in die erste Position, atmen tief durch und erholen sich ein bisschen.

Schließen Sie die Augen. Führen Sie die Hände zusammen und vor dem Bauch in die Handhaltung „Jie Tuo Yin (I) (解脫印（一）Mudra des Sich-Befreiens (I))" (Richten Sie die Mitten der beiden Handflächen auf den Nabel) (Abb. 290).



290

Schließlich öffnen Sie die Augen (Abb. 291). Heben Sie die Beine an und gehen Sie auf der Stelle. Gleichzeitig reiben Sie ausgiebig die Lenden mit beiden Handtellern, bis es in den Bereichen angenehm warm wird.



291

(Jie Tuo Yin (I), das Gehen auf der Stelle und das Reiben der Lenden sind die vollständige Abschlussübung.)

Die Vorstellung

Bei der Bewegung nach oben stellen Sie sich vor, dass Sie in die Höhe schweben und die Himmelswurzel Sie nach oben zieht.

Bei der Landung des Körpers stellen Sie sich vor, dass ein Geräusch ertönt und die Erdwurzel Sie nach unten zieht. Stellen Sie sich vor, dass Sie Augen am ganzen Körper haben und schauen Sie mit den Augen nach oben und unten, vorne und hinten, links und rechts in die endlose Ferne, das Land der „Liu Da Wei (六大威 sechs riesige Kräfte)".

Beim Schütteln des ganzen Körpers stellen Sie sich vor, starke Winde zu erzeugen, die bis ins Universum wehen, die Kraft der Liu Da Wei.

Beim Regulieren des Körpers stellen Sie sich vor, dass der Geist (auch Licht oder die unendliche Kraft des Kosmos genannt) von oben und unten, vorne und hinten, links und rechts aus weiter Ferne durch die Augen des ganzen Körpers langsam in diesen einfließt. Betrachten Sie anschließend die Aura von außen und innen.

Während man die Handhaltung „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))" bildet, schaut man mit dem inneren Blick in das Zentrum des Unterbauches unterhalb des Nabels. Wenn dies gelingt, erscheint hier ein helles Licht, ein Punkt oder der Kreis der kristallklaren „Perle". Dann stellen Sie sich vor, dass dieses Licht oder diese Perle sich im ganzen Körper ausbreitet oder in die Bereiche mit

Beschwerden fließt, um den ganzen Körper zu pflegen oder die Krankheit zu behandeln.

Beim Reiben der Lendenbereiche schließen Sie die „Augen", die sich an Ihrem ganzen Körper befinden und und stellen sich vor, dass der innere und der äußere Körper eine Einheit bilden und miteinander harmonieren. So wird ein Fundament gelegt.

Die Mantras

Bei der nach oben schwebenden Bewegung rufen Sie einmal laut und lang das Wort „先---- xian".

Bei der Landung des Körpers rufen Sie einmal laut und kurz den Laut „A (äi) ----"[18]

Beim Schütteln des ganzen Körpers rufen Sie den Laut „啊 A ----". Bei jedem Schütteln rufen Sie einmal, insgesamt also sechs Mal. Die Rufe sollten laut, rauh, kurz, heftig und schnell sein.

Das Obige ist der Teil dieser Übung, der für die eigene Person von Nutzen ist.

Der Teil dieser Übung, der anderen von Nutzen ist, ist die Übertragung des Qi in die Ferne. Qi kann über unbegrenzte Entfernung und unabhängig vom Standort geleitet werden. Bevor man das Qi zu anderen Individuen oder Gruppen leitet, muss man zuerst wissen, wie man das Qi im eigenen Körper anwendet. Danach erst kann man die Methode des Leitens von Qi zum Nutzen anderer erlernen und anwenden.

Bewegungsanleitung

Bei der Verlagerung des Körperschwerpunkts zum Erwerben von Qi in der Übung „Tigerschritt" stellen Sie sich mit Aufrichtigkeit und Hingabe einen vorgesehenen Empfänger (Individuum oder Gruppe) vor.

[18]Sofern im Text der Laut „A" zusammen mit dem chinesischen Zeichen 啊 abgedruckt ist, ist die Aussprache wie ein kurzes deutsches „A". Ist „A" jedoch ohne das zuvor genannte chinesische Zeichen abgedruckt, wird es wie ein englisches „A" beim Aufsagen des englischen Alphabeths, also „äi" gesprochen (Auch im Original ist kein chinesisches Schriftzeichen angegeben). Zur besseren Übersicht wird dann „äi" auch immer in Klammern hinter dem „A" hinzugefügt.

Bei der Landung des Körpers und dem Schauen mit den Augen am ganzen Körper in der Übung „Liu Da Wei" stellen Sie sich mit Vertrauen und Entschlossenheit den vorgesehenen Empfänger vor.

Beim Schütteln des ganzen Körpers und bei der Erzeugung der bis in den Kosmos wehenden Winde in der Übung „Liu Da Wei" stellen Sie sich mit der Freude der Unbesiegbarkeit den vorgesehenen Empfänger vor.

Beim Regulieren des Körpers danken sie dem vorgesehenen Empfänger für seine Zusammenarbeit.

Anmerkungen

Der vorgesehene Empfänger wird im Voraus bestimmt. Auch diejenigen, die nicht ins Qigong vertrauen, jedoch auch nicht dagegen sind, können Empfänger sein.

Der vorgesehene Empfänger sollte innerhalb der vereinbarten Zeit (vorzugsweise 10 - 20 Minuten) seine Augen schließen, dem Übenden so von Auge zu Auge gegenüberstehen (oder sitzen oder liegen), den ganzen Körper entspannen, auf das Gefühl des Körpers achten oder an seine Beschwerdebereiche denken und die Wirkung auf die Symptome und deren Veränderung beobachten.

Nach der Übung werden die Stärke und Präsenz der Wechselwirkung überprüft. Darüber hinaus kann ausgehend von der Aussage und Selbstkontrolle des vorgesehenen Empfängers das „Di Gou Fa (涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi)", Kapitel 6, angewandt werden.

Wenn der vorgesehene Empfänger das Qi nicht eindeutig empfinden kann oder die Wirkung nicht ideal ist, kann dies mit dem Grad seiner Zusammenarbeit, mit seinem körperlichen und mentalen Zustand sowie mit der Zeit und dem Ort zusammenhängen. Es ist wichtig, dies zu beobachten und zu erfassen, um Regelmäßigkeiten zu finden und sich zu verbessern.

Die Übertragung von Qi zu gesunden Menschen sollte der unmittelbaren Situation entsprechen und ihr flexibel angepasst werden.

Vor der Übertragung von Qi zwischen gesunden Menschen sollte im Voraus ein Plan gemacht werden. Wie beispielsweise sollte A (der Sender des Qi) die Menge

des geleiteten Qi und die erwartete Empfindung B (dem Empfänger des Qi) mitteilen oder umgekehrt, um dies am Ende nachprüfen und bestätigen zu können. Die genaue Erklärung und der Vorgang müssen weiter erforscht und erfasst werden.

Wenn man die Übung erweiternd anwenden kann, werden das Gesetz, die Theorie, die Übung, die Funktion und die Wirkung von Qigong vielfältiger werden und zahlreiche Beiträge für die Gesellschaft und die Menschheit leisten können.

„Liu Da Wei (六大威 sechs riesige Kräfte)“ umfasst nicht nur die materiellen Elemente Land, Wasser, Feuer, Wind und Luft und die kognitive Rolle von Wissen, sondern Liu Da Wei sind auch die Haltung der Chan Mi-Meister gegenüber der Einheit von Zeit und Raum und Kosmos und das Erfassen ihrer Wurzel und Funktionsweise. Chan Mi-Meister gehen davon aus, dass sie einzeln existieren aber gleichzeitig miteinander verbunden sind und es eine endlose Energie und Funktionsweise gibt.

Die Essenz der folgenden Übung des Tu Na Qi Fa (Methode zur Abgabe und Aufnahme von Qi) besteht im „Denken (Nian 念)“ bzw. soll man die Kraft des Denkens durch und durch verwirklichen. Die Kraft des Denkens ist die Brücke und der Weg, eine höhere Stufe des Qigong zu erreichen und in einen Zustand der „Einheit mit dem Kosmos (Tian Ren He Yi 天人合一)“ zu gelangen.

3.5 Tu Na Qi Fa (Wu) 吐纳气法 (五) /吐納氣法 (五), Li Qi Fa 理气法 / 理氣法 Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (V), Methode zur Regulierung des Qi

Merksatz: „Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Taille (Lenden); Mensch, Himmel, Erde (Mian, Tou, Jing, Er; Bi, Xiong, Tui, Yao; Ren, Tian, Di 面头颈耳; 臂胸腿腰; 人天地 / 面頭頸耳; 臂胸腿腰; 人天地), so ist die Reihenfolge."

Bei Tu Na Qi Fa (I, II, III und IV) gibt es Ein- und Ausatemmethoden. Das Einatmen steht für die Anforderung und die Konvergenz von außen nach innen sowie für die Einheit von Himmel und Mensch. Das Austamen steht für die Freisetzung und die Übertragung von innen nach außen und für die Anwendung des Atmens. Man kann sagen, dass die Kombination von beidem sowohl innerlich als auch äußerlich ist.

Tu Na Qi Fa (V) ist eine Mehthode zur Regulierung des Qi. Vom Standpunkt der traditionellen Chinesischen Medizin aus betrachtet, basieren die Beobachtung und Analyse auf einer rationalen Lösung: Es handelt sich hierbei um eine Methode der Regulierung des „Zong Qi (宗气 / 宗氣 nachgeburtliches Qi)" des Herzens und der Lunge, des „Zhong Qi (中气 / 中氣 Mitte Qi)" der Milz und des Magens sowie des „Jing Qi (精气 / 精氣 essentielles Qi)" der Nieren sowie des gesamten im Körper zirkulierenden Qi. Es ist auch eine Methode zur Kräftigung.

Die Übungen von Tu Na Qi Fa (I, II, III, IV und V) stellen eine Einheit dar und verschmelzen miteinander. Sie zu praktizieren macht gesund und führt zu voller Lebenskraft und können in vielen verschiedenen Situationen angewendet werden und sehr hilfreich sein. Sie sind eine sehr systematische und effektive Methode der Selbstkultivierung.

Ausprobieren und Verstehen

Den Himmel haben wir von den Göttern erhalten. Versteckt in der Erde liegt die Essenz des Lebens. Der Mensch lebt durch das Qi. Das Herz ist der Ort, wo der Geist seinen Sitz hat. Die Lungen sind der Ursprung der Atmung. Herz, Leber, Milz, Lungen und Nieren, diese fünf Organe sind eng mit dem Geist und dem Qi

verbunden. Sie existieren in Abhängigkeit voneinander und sind die Wurzel des Lebens.

Die Stirn ist mit dem Herzen verbunden, die Wangen mit den Lungen, die Augen mit der Leber und die Nase mit den Nieren. Die Ohren haben Verbindung zum ganzen Körper. Die Hände und Füße, Brust und Rücken sind mit den „Zang-Organen (脏 / 臟 speichernde innere Organe)“ verbunden, die das Blut und Qi transportieren. Ist alles mit allem ausgeglichen, kann man voller Freude ein gesundes Leben genießen.

3.5.1 Mian Tou Jing Er, Bi Xiong Tui Yao 面头颈耳, 臂胸腿腰 / 面頭頸耳, 臂胸腿腰 Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Lenden

Methode des Stehens

Die Augen sind geschlossen, Damm und Beckenboden sind entspannt. Nur so kann sich das Dritte Auge entfalten und entspannen. Der Scheitelpunkt, der Damm und der Mittelpunkt einer gedachten Linie zwischen den Fersen bilden eine senkrechte Linie. Das Gewicht ruht zu sieben Teilen auf den Fersen und zu drei Teilen auf dem vorderen Fuß. Die Wirbelsäule bewegt sich ganz leicht.

Dies alles sind Voraussetzungen, bevor man mit dem Üben beginnen kann. Über diese Anforderungen kann man näheres bei der Basis-Übung nachlesen.

Methode der Regulierung

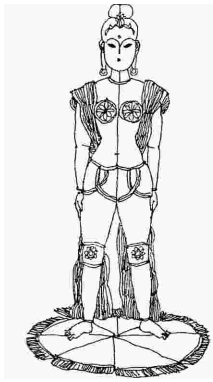
Nach dem Üben von Tu Na Qi Fa (I, II, III oder IV) und anderen Übungen ist das Qi noch an der Oberfläche des Körpers und das Qi im Körper hat sich noch nicht ganz in das Zentrum zurückgezogen. Insofern bedeutet die Tu Na Qi Fa (V) Übung eine Nachregulierung der Qi-Verteilung im Körper, die im Gesicht beginnt und bis hinunter in die Beine geht.

3.5.1.1 Mian 面 Das Gesicht

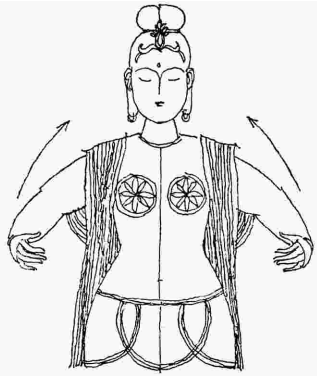
Die Arme steigen von den Seiten des Körpers langsam bis vor das Gesicht. Die Handteller weisen zum Gesicht und führen eine Querbewegung des Hin-und-Her-

Waschens mit Qi aus (trocken waschen). Die Bewegungen müssen sehr langsam und zart, mit viel Gefühl sein.

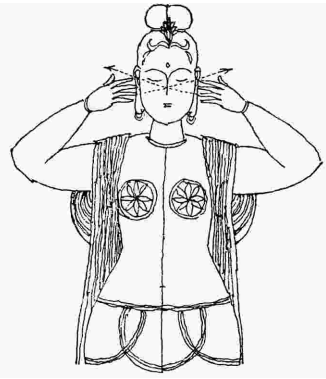
Als Maßstab für die Anzahl der Hin-und Her-Bewegungen und für den Abstand der Handflächen vom Gesicht kann man ein sehr deutlich wahrnehmbares „Qi-Gefühl (Qi Gan 气感 / 氣感)“ setzen (Abb. 292 - 296). Während die Handflächen das Gesicht „trocken waschen“, sollten die Schultergelenke nach außen gedehnt und wieder nach innen gerollt werden, um die Beweglichkeit der Gelenke zu stärken.



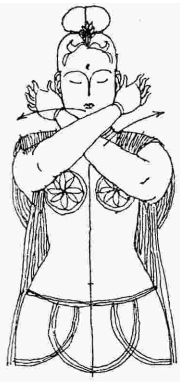
292



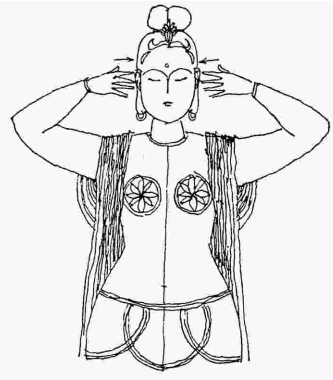
293



294



295

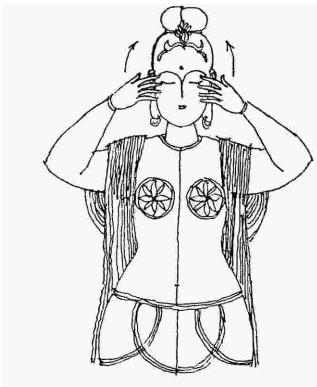


296

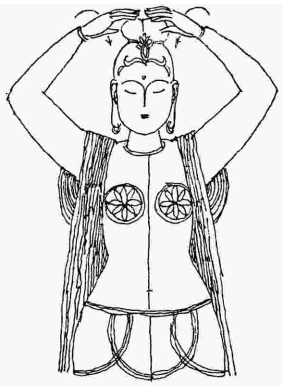
3.5.1.2 Tou, Jing 头, 颈 / 頭, 頸 Kopf und Hals (Nacken)

Vom Gesicht aus nach oben beide Hände einmal langsam über den Scheitel nach hinten ziehen und dann den Nacken trocken waschen. Dabei die Hände mehrmals von der Nackenmitte aus nach außen ziehen, mit so viel Gefühl, dass man spürt,

wie man wirklich Qi bewegt. Auch bei dieser Bewegung werden die Schultergelenke nach außen gezogen und wieder hereingerollt (Abb. 297 - 301).

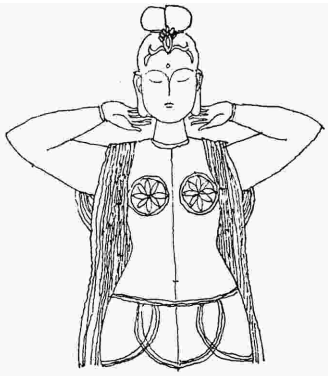


297



298

299



300

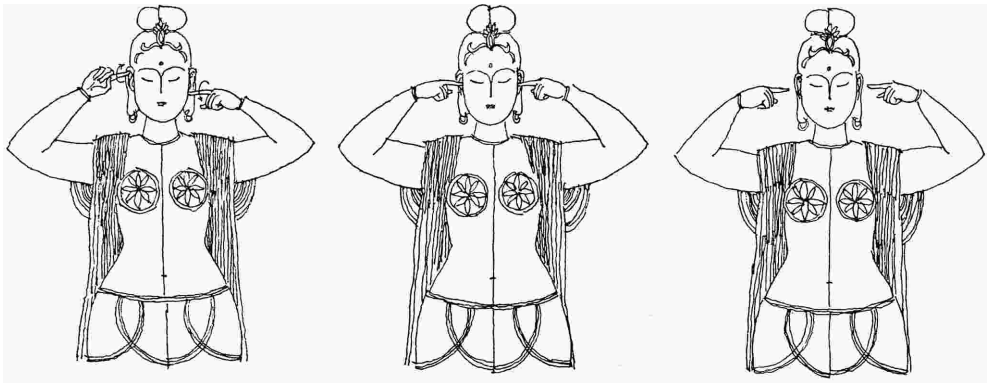
301

3.5.1.3 Er 耳 Die Ohren

Die Ohrenspitzen werden zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und man beginnt zu drücken und zu massieren, zuerst an der Spitze, dann weiter am Rand der Ohren nach unten und zum Schluss die Ohrläppchen. Dieses wird solange wiederholt, bis die Ohren sehr warm sind, erst dann hört man auf (Abb. 302 - 304).

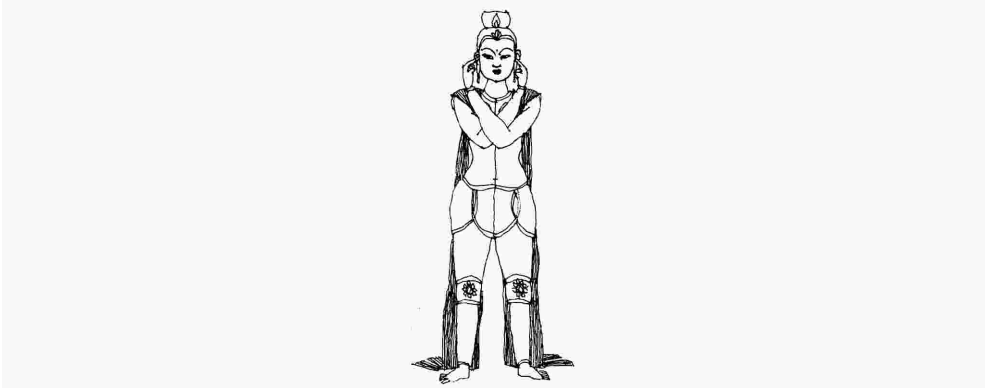
302 303 304

Anschließend die beiden Zeigefinger in die Ohren stecken, in den Ohren drehen, drücken und reiben, dann herausziehen, es ebenfalls einige Male wiederholen (Abb. 305 - 307). Diese Bewegungen des Hineinsteckens, Drehens und Herausziehens variieren und dabei die unterschiedlichen Geräusche wahrnehmen. Man sollte versuchen, die Drehungen und Geräusche mannigfaltig sein zu lassen.



305 306 307

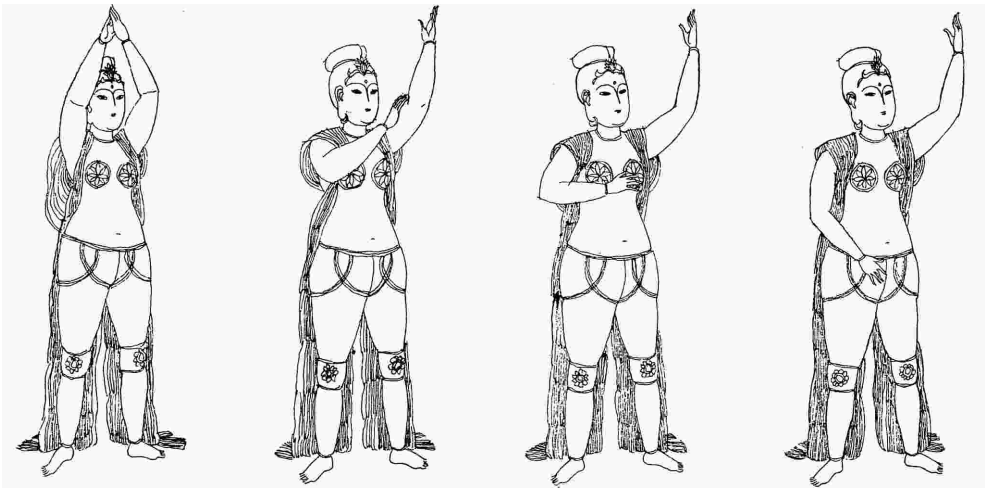
Man sollte auch mal mit der linken Hand zum rechten Ohr und mit der rechten Hand zum linken Ohr kommen. Der Zeigefinger sollte nicht nur im Zugang zum Gehörgang, sondern auch in der Ohrmuschel jede Stelle drückend und massierend berühren. So führt man eine trockene Waschung durch, deren Wirkung den ganzen Körper erreicht (Abb. 308).



308

3.5.1.4 Bi 臂 Die Arme

Jetzt die Augen öffnen und beide Arme bis über den Kopf heben. Eine Handfläche, beginnend am Handteller der anderen Hand, klopft kontinuierlich entlang der Innenseite des Armes, über Brust und Bauch bis zum Ansatz des Oberschenkels. Man wechselt die Hände und führt die gleiche klopfende Bewegung mit der anderen Hand durch (Abb. 309 - 316). Der Rhythmus des Klopfens muss schnell sein, die kleinen Schläge müssen im Inneren des Körpers spürbar sein.



309 310 311 312

313

314

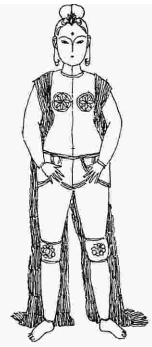
315

316

3.5.1.5 Xiong, Fu 胸, 腹 Brust und Bauch

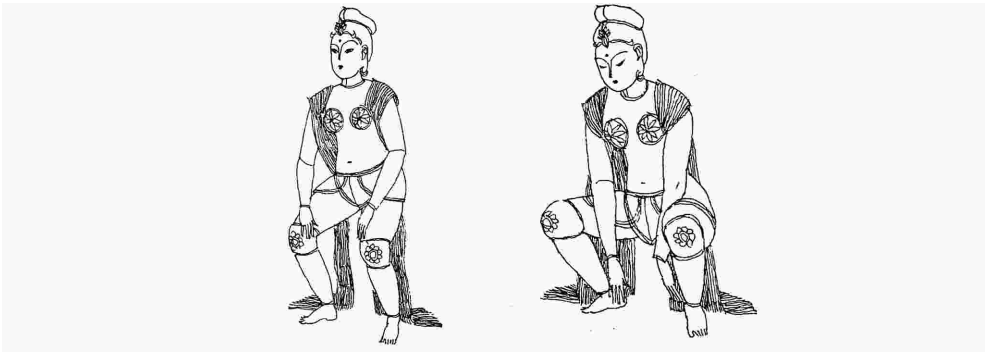
Anschließend mit beiden Handflächen über die gesamte Brust und den Bauch bis zum Ansatz der Oberschenkel klatschen (Abb. 317, 318).

317


318

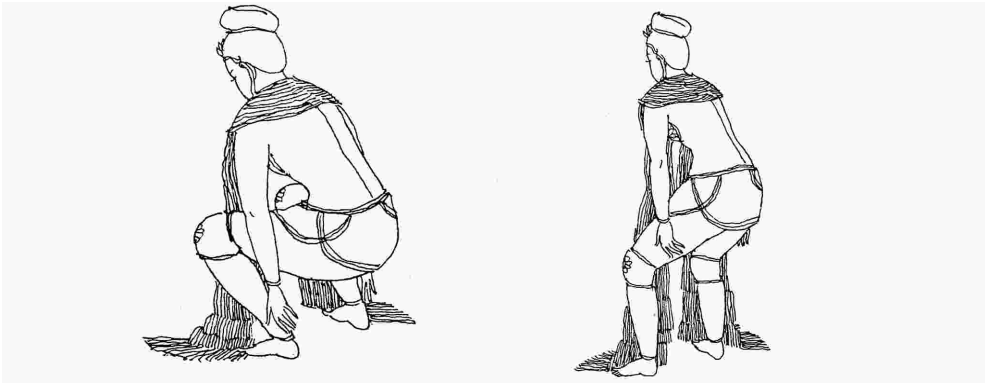
3.5.1.6 Tui, Zu 腿, 足 Beine und Füße

Die beiden Hände führen jetzt die klatschenden, klopfenden Bewegungen an den Innenseiten der Oberschenkel, den Innenseiten der Knie und den Innenseiten der Unterschenkel bis zu den Innenseiten der Fersen von oben nach unten weiter fort (Abb. 319, 320).



319 320

Von den Fersen aus dann weiter um die Innenseiten der Füße bis zu den Außenknöcheln und Fersen klopfen und über die Außenseiten der Unterschenkel und Oberschenkel nach oben (Abb. 321, 322).

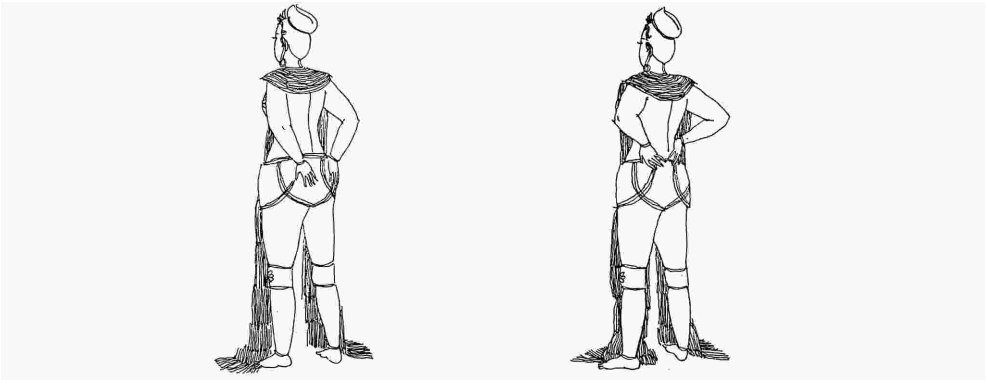


321 322

Während des Klopfens von oben nach unten geht man langsam in die Hocke. Beim Klopfen von unten nach oben steht man langsam wieder auf. Der Kopf darf nicht gesenkt, das Kreuz nicht gebeugt und der Atem nicht angehalten werden.

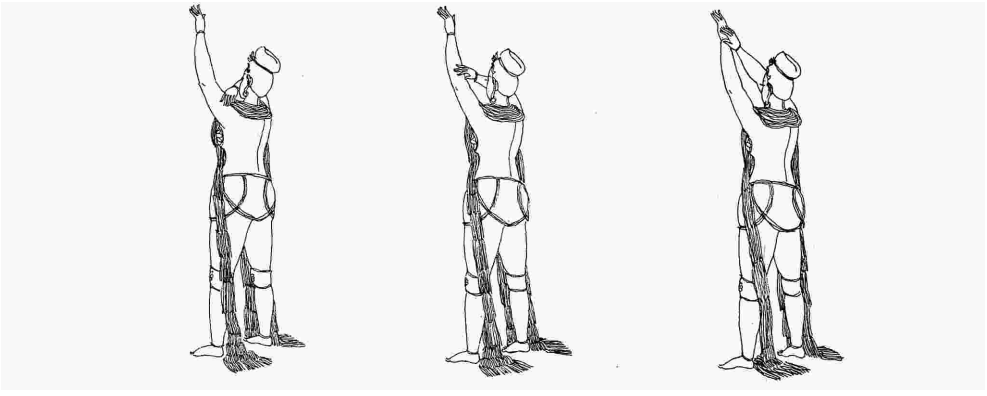
3.5.1.7 Tun, Yao, Jian, Bi 臀, 腰, 肩, 臂 / 臀, 腰, 肩, 臂 Gesäß, Lenden, Schultern, Arme

Anschließend klopft man Gesäß und Lenden. Es muss sehr breit und intensiv geklopft werden, damit die Erschütterung tief in den Körper eindringt (Abb. 323, 324).

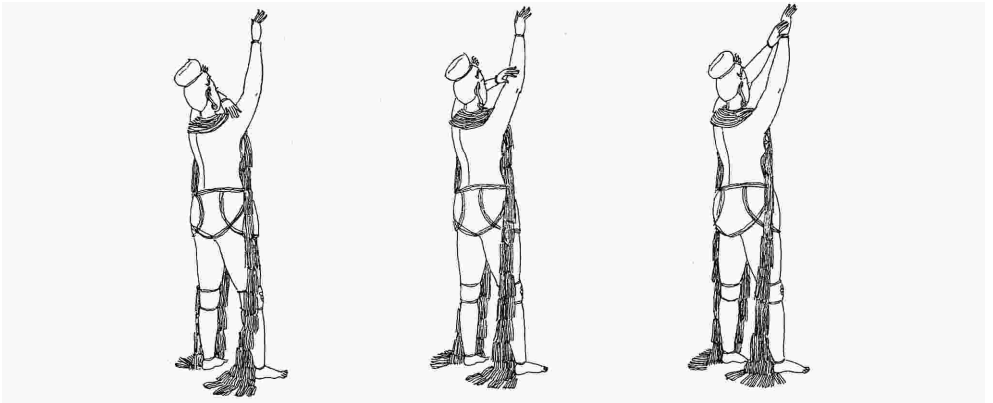


323 324

Man klopft zuerst die Lenden, dann weiter nach oben, soweit es geht, dann reicht eine Hand über die gegenüberliegende Schulter und führt die Klopfbewegung weiter über den oberen Rücken, die Schulter die Außenseite des Armes, den Handrücken bis zu den Fingerspitzen. Anschließend mit der anderen Hand die gegenüberliegende Seite klopfen (Abb. 325 - 330).



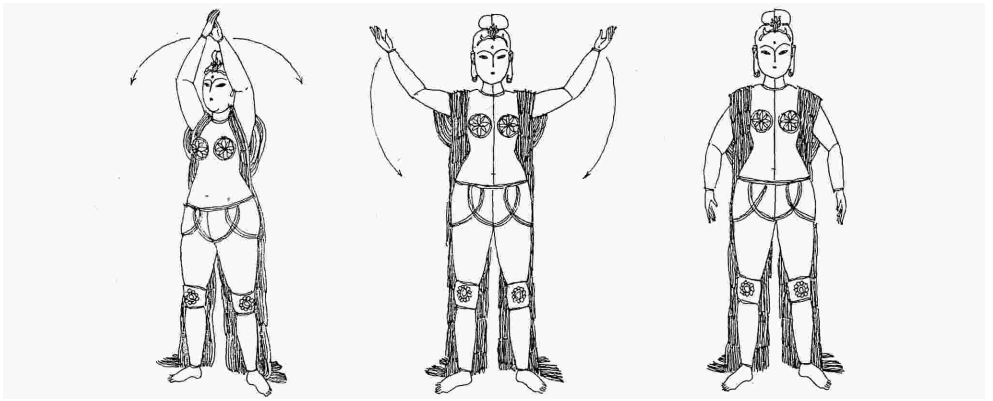
325 326 327



328 329 330

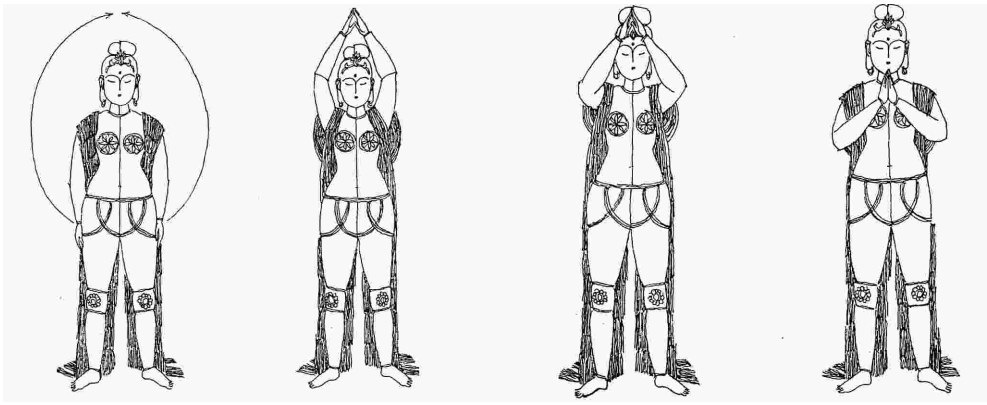
3.5.1.8 Shou Shi 收势 / 收勢 Abschluss

Die Arme senken sich langsam zu den Seiten des Körpers (Abb. 331 - 333).



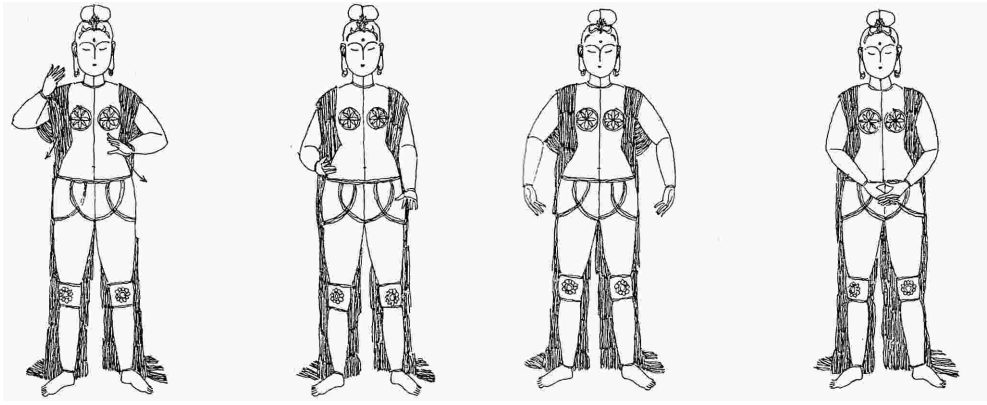
331 332 333

Die Augen werden geschlossen. Beide Arme nun seitlich des Körpers sehr langsam nach oben steigen lassen. Die zehn Fingerspitzen berühren sich über dem Kopf und bilden dann die Mudra des leeren Herzens. Die Hände langsam am Dritten Auge vorbei nach unten ziehen, dabei nähern sich die Handteller einander an, berühren sich in Höhe des Mundes und bilden die Mudra des Vollen Herzens (Abb. 334 - 337).



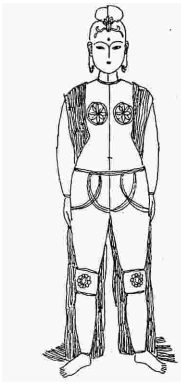
334 335 336 337

Die Handflächen lösen sich voneinander, dabei wird die rechte Hand langsam schräg nach oben bis vor die rechte Schulter gezogen, der Handteller zeigt dabei schräg nach oben, die linke Hand sinkt gleichzeitig schräg nach unten bis vor die linken unteren Rippen, dabei weist der Handteller nach unten. Anschließend die Hände vor dem Unterbauch falten und wieder lösen (Abb. 338 - 341).



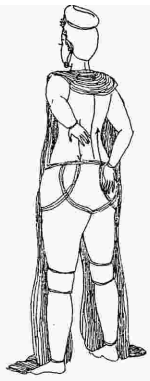
338 339 340 341

Die Augen öffnen und über die Lenden streichen, bis sie warm sind. Beim Massieren der Lenden die Handteller möglichst weit nach oben bewegen und die Ellbogen dabei nach oben ziehen (Abb. 342 - 345).

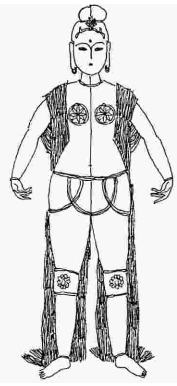


342

343

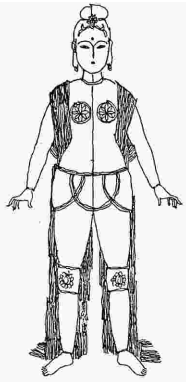


344



345

Anschließend die zehn Finger nach außen biegen (Abb. 346) und die zehn Zehen nach oben (Abb. 347).



346

347

Zum Schluss eine Weile auf der Stelle gehen.

3.5.1.9 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen

Während der Abschlussbewegung kann man selbst entscheiden, ob man sie sehr langsam oder weniger langsam macht. Den Inhalt der Vorstellung beim Abschließen kann man bei Tu Na Qi Fa (III) nachschlagen.

Übt man alle Tu Na Qi Fa Übungen (I, II, III, IV und V) hintereinander, so braucht man nur einmal diese Abschlussübung zu machen. Übt man nur einzelne Teile, sollte man diese jeweils mit der Abschlussübung wie oben beschrieben beenden.

Die „Yangseiten (Yang Mian 阳面 / 陽面)" des Körpers, „außen und hinten (Wai Mian Yu Hou Mian 外面与后面 / 外面與後面)", sollte man von unten nach oben abklopfen. Die „Yinseiten (Yin Mian 阴面 / 陰面)" des Körpers, die „innere und die vordere Seite (Nei Mian Yu Qian Mian 内面与前面 / 內面與前面)", werden von oben nach unten abgeklopft. Das entspricht den Gesetzen der stofflichen Erscheinungsformen der Natur, ihrer physischen Beschaffenheit.

Für einen Durchgang dieser Übung setzt man ca. 10 Minuten an. Stellt man während des Übens fest, dass dies nicht ausreicht, kann man nach einer kurzen Pause einen weiteren Durchgang anschließen.

Nach dem Aufstehen am Morgen oder vor dem Schlafengehen, kann man diese Übung auch als einzelne praktizieren. Das Qi im ganzen Körper wird reguliert und über das Qi auch der Blutkreislauf. Man erzielt eine ausgezeichnete Wirkung.

Die Übungen von Tu Na Qi Fa (I, II, III, IV und V) haben alle jeweils ihre Methode, Theorie und Funktion. Ihre Wirkungen sind komplex miteinander verbunden. Auf welche Weise wird hier nicht wiederholt, da wir es bereits bei den Tu Na Qi Fa Übungen und deren Anwendungen erwähnt haben.

3.5.2 Ren Tian Di 人天地 Mensch, Himmel, Erde

Dies ist das „Schwesterkapitel" zu oben (Kap. 3.5) erwähntem Merksatz: „Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Taille (Lenden); Mensch, Him-

mel, Erde (Mian, Tou, Jing, Er; Bi, Xiong, Tui, Yao; Ren, Tian, Di 面头颈耳; 臂胸腿; 人天地 / 面頭頸耳; 臂胸腿腰; 人天地)".

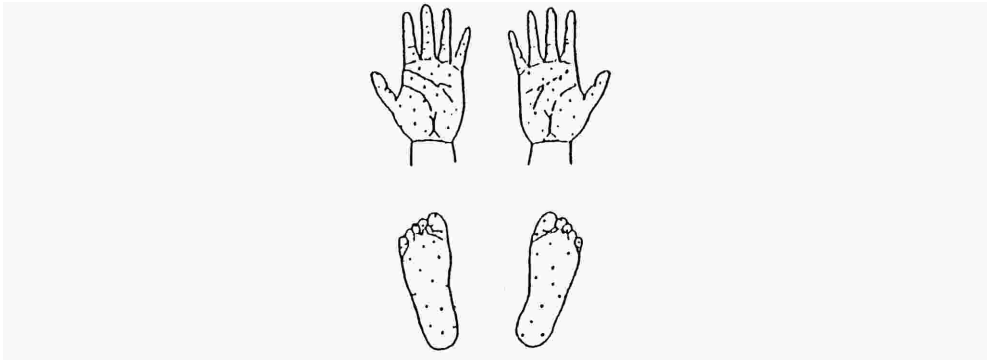
Auch in diesem Kapitel geht es um eine Selbstregulierung, bei der das nach einer Übung um und im Körper verbliebene Qi ausgeglichen wird. Es lohnt sich, damit zielbewusst bestimmte Krankheiten und körperliche Probleme zu behandeln. Diese Übungsmethode eignet sich für kranke, schwache und ältere Menschen, die nicht den ganzen Satz der Tu Na Qi Fa praktizieren wollen, sondern sich nur auf diese Übung beschränken möchten. Mit dieser Übung kann man auch sehr gut das förderliche Qi nähren und „schlechtes" Qi austreiben, mit dem Ziel, optimale Gesundheit zu erhalten und zu genießen. Diese Übung ist leicht durchzuführen und sehr schnell wirksam, deshalb ist es so wertvoll, diese Methode zu verbreiten.

3.5.2.1 Fa Zhan Shi 发站势 / 發站勢 Methode des Stehens

Die Augen sind geschlossen, der Damm und der ganze Beckenbodenbereich sind entspannt. Nur so entspannt und entfaltet sich das Dritte Auge. Scheitelpunkt, Damm und der Mittelpunkt einer gedachten Linie zwischen den Fersen werden mit einer gedachten senkrechten Linie verbunden. Das Gewicht ruht zu sieben Teilen auf den Fersen und zu drei Teilen auf dem vorderen Fuß.

Das sind die Voraussetzungen, bevor man mit dem Üben beginnt. Über diese Anforderungen kann man bei der Basis-Übung nachlesen.

Sehr langsam nun beide Arme von den Seiten des Körpers aufsteigen lassen, so dass sie einen Kreis vor der Brust bilden. Dabei müssen die Schultern völlig entspannt sein. Der rechte Handteller weist nach oben und der linke nach unten. Die beiden Handteller sind etwa 10 cm vom Zwerchfell entfernt. Die Wirbelsäule beginnt sich ganz leicht zu bewegen, der innere Blick geht dabei zu den Handtellern und den Fußsohlen (Abb. 348).



348

Theorie (Li 理)

Wenn man den Aspekt der Bewegungsdynamik beobachtet und analysiert, so wird deutlich, dass der Schwerpunkt des Körpers seine Lage ständig verändert und auch eine Veränderung der Wirkung der 7/3 Gewichtsverteilung eintritt, wenn die Wirbelsäule in Bewegung ist, sich schlangenartig nach vorne, zur Seite, sich drehend in alle Richtungen bewegt.

Die Qigong-Meister in China sagen: „Wo die Kraft ankommt, kommt das Qi an (Li Dao Qi Dao 力到炁到)". (Das ist das Ergebnis der leitenden Bewegung und der Wirkung des Atems.) Beides ist miteinander verbunden und bringt dem Körper positive Wirkung.

Funktion (Gong 功)

Gemäß der TCM sind die Hände und Füße mit den inneren Organen verbunden.

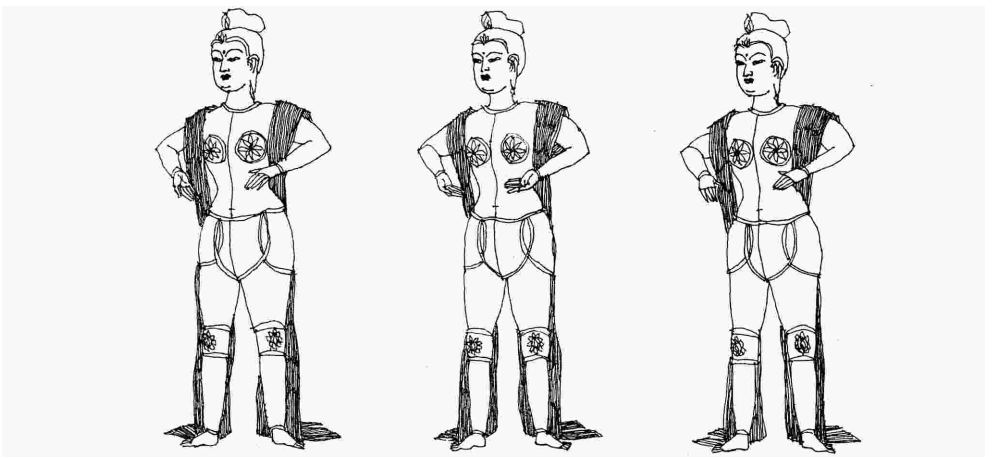
Hände und Füße sind außen, die Organe sind innen im Körper, trotzdem beeinflussen sie sich gegenseitig. Wie lange man steht, während die Aufmerksamkeit sich in den Handtellern und Fußsohlen befindet, ist nicht festgelegt, aber keinesfalls beschränkt. Die Hauptsache ist, es tritt an Handtellern und Fußsohlen ein „Qi-Gefühl (Qi Gan 气感 / 氣感)" auf. Der Schlüssel dazu sind die mannigfaltigen „sensiblen/hellen Punkte (Ming Dian 明点 / 明點)" in den Handtellern und den Fußsohlen, deren Qi-Gefühl angesprochen wird. Durch die Bewegung der Wirbelsäule reagieren ständig andere Punkte mit Qi-Gefühl.

Energie (Neng 能)

Die Handteller und Fußsohlen erhalten Qi durch die Bewegung der Wirbelsäule. Die Bewegung der Wirbelsäule bewirkt auch, dass es jeweils andere Punkte sind, die sensibel auf das Qi ansprechen. Das äußert sich durch Gefühle von Wärme, Kühle, Schwellung, Prickeln, Schmerz, Pulsieren usw. (Abb. 348). Es handelt sich dabei um die Wirkungen des Qi im Körper, einschließlich der biochemischen Reaktionen. Man kann über das Qi-Gefühl in Handtellern und Fußsohlen bei sich selbst Erkrankungen wahrnehmen und durch den Qi-Ausgleich behandeln.

Wirkung (Xiao 效)

Der rechte Handteller weist nach oben, der linke nach unten. Das heißt, das Qi läuft von oben nach unten geleitet durch den ganzen Körper (Abb. 349). Leidet man an einer Krankheit, bei der es an Qi mangelt, hält man beide Handteller nach oben, damit mehr Yang aufgenommen wird (Abb. 350). Leidet man an einer Krankheit, bei der Qi-Überschuss die Ursache ist, dreht man beide Handteller nach unten, um das Yin zu nähren und um mit dem Yin das Yang abzuschwächen, es zu kontrollieren (Abb. 351).



349 350 351

Über die Diagnose von Krankheiten und darüber, welche durch Mangel und welche durch Überschuss an Qi hervorgerufen werden und wie man sie von den verschiedensten Blickwinkeln aus angeht, kann man bei „Di Gou Fa (涤垢法 / 滌垢法

Waschung des Qi)“ bzw. bei „Xi Xin Fa (洗心法 Methode zur Reinigung des Herzens)“ nachlesen.[19]

3.5.2.2. Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Das Sitzen

Die Augen sind geschlossen, Damm und Beckenbodenbereich sind entspannt, das Dritte Auge ist entspannt. Scheitelpunkt und Damm befinden sich senkrecht übereinander.

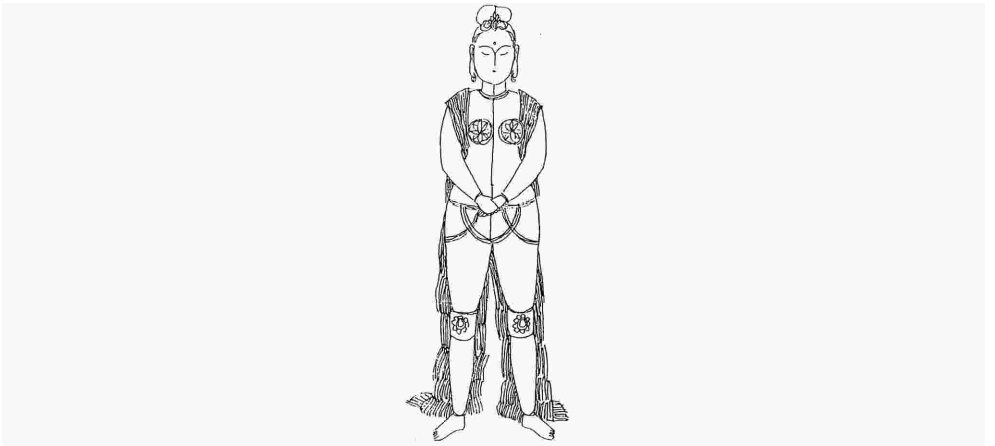
Beim Sitzen gibt es andere Anforderungen als beim Stehen:

- Man sitzt auf einem Stuhl.
- Die Position der Oberschenkel muss horizontal sein, die Position der Unterschenkel im Winkel von 90 Grad zu den Oberschenkeln.
- Die Schuhe werden ausgezogen, damit die ganze Fußsohle den Boden berührt.
- Theorie und Wirkung sind beim Sitzen die gleichen wie beim Stehen.

3.5.2.3 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen

Für die stehende und für die sitzende Figur gibt es eine Abschlussübung. Methode: Die Augen schließen. Der innere Blick, die Aufmerksamkeit, ruht im Unterbauch. Die beiden Arme sinken langsam nach unten und die Hände legen sich auf dem Unterbauch, unterhalb des Nabels, aufeinander (Abb. 352). Bei Männern liegt die rechte Hand auf der linken Hand, bei Frauen ist es umgekehrt. In dieser Haltung etwas warten. Dann langsam die Augen öffnen, die Lenden reiben, alle zehn Finger nach hinten biegen und auf der Stelle gehen.

[19]Siehe Inhaltsverzeichnis: „6. Di Gou Fa 涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi“



352

Wenn beim Üben von Qigong das Qi an einer bestimmten Stelle bleibt, also auf eine Blockade stößt, führt dies zu einem unangenehmen Gefühl. Durch das Üben von „Mensch, Himmel, Erde" kann man Krankheiten heilen, die durch einen Überschuss an Qi entstanden sind. Menschen, bei denen das Üben von Qigong zu zwanghaften Bewegungen führt, wird empfohlen, die Regulierungsübungen von „Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren" (Kap. 3.5.1.1 - 3.5.1.3) an ihre Übung anzuschließen. Weiteres kann man nachschlagen in den Erklärungen zu „Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Taille (Lenden)" (Kap. 3.5.1.9).

3.5.2.4 Yong Zhong Guo Chuan Tong Yi Xue Li Lun Jie Shi Tu Na Qi Fa (Wu)

用中国传统医学理论解释吐纳气法 (五) / 用中国传统医学理论解释吐納氣法 (五) **Mit der Theorie der TCM Tu Na Qi Fa (V) erklären**

Ich versuche, mit der Theorie der TCM die Wirkungen der Regulierungsmethode von Tu Na Qi Fa (V) zu erklären:

Die Beziehung von Yin und Yang zu Händen und Füßen und zu den Organen

Es gibt Yin und Yang. Den menschlichen Körper betreffend ist Yin vorne und innen, Yang hinten und außen. „Zang (脏 / 臟 speichernde innere Organe)" sind Yin-Organe und „Fu (腑 Durchgangsorgane/Hohlorgane)" sind Yang-Organe. Einmal Yin und einmal Yang werden zu dreimal Yin und dreimal Yang. Und dreimal Yin und dreimal Yang sind mit den Händen und Füßen verbunden. Die In-

nenseiten der oberen Gliedmaßen gehören zu Yin. Sie sind mit Herz, Lunge und Herzbeutel verbunden. Die Innenseiten der unteren Gliedmaßen gehören zu Yin und sind verbunden mit Leber, Milz und Nieren. Die Außenseiten der oberen Gliedmaßen gehören zu Yang. Sie haben Verbindung zu Dünndarm, Dickdarm und Dreifachem-Erwärmer. Die Außenseiten der unteren Gliedmaßen gehören zu Yang und sind verbunden mit Galle, Magen und Blase.

Man sieht also, dass Yin und Yang, die Seiten und die Zang- und Fu-Organe eng miteinander verbunden sind. Damit wird auch klar, dass man auf der Yang-Seite von unten nach oben klopfen muss und auf der Yin-Seite von oben nach unten. Das entspricht dem Fluss des bei der Geburt mitgebrachten Qi. Erkrankt ein Baby, kann man zum Beispiel Hände und Füße des Kindes massieren und über die Massage Verbindung zu den Organen aufnehmen und die Krankheit positiv beeinflussen.

Die Beziehung zwischen Yin und Yang, zwischen den Organen und dem Gesicht, Kopf, (Hals) Nacken, Ohren, Brust, Bauch, Taille (Lenden), Rücken

Das Yin und Yang der Hände und Füße laufen über das Gesicht. Der Kopf ist der Treffpunkt aller Yang-Linien.

Die „klare, reine Qi-Essenz des Menschen (Ren Ti Jing Ming Zhi Qi 人体精明之气 / 人體精明之)“ läuft meistens zum Ohr. Zum Beispiel gehört die Spitze des Ohres zum Herzen, das Ohrläppchen zur Niere. Der Ohrenrand und die Ohrmuschel gehören zur Lunge, der Rücken der Muschel zur Leber usw.

Die Yin-Meridiane von Händen und Füßen laufen durch Brust und Bauch. Die Yang-Meridiane laufen durch Lenden und Rücken. Treten Störungen in diesen Körperbereichen auf und es entstehen Blockaden, so sind die Meridiane nicht mehr ganz durchlässig. Der Yin-Yang-Qi-Fluss gerät durcheinander und das führt zu Krankheiten. Das Praktizieren der Übungen des Tu Na Qi Fa (V) ist von großer Wirksamkeit, weil die Übungen helfen, den Qi-Fluss zu regulieren.

Das Qi-Gefühl in den sensitiven Punkten der Hände und Füße

Durch die Aktivierung von Qi entsteht in den sensitiven Punkten in Handtellern und Fußsohlen ein deutlich spürbares Qi-Gefühl. Diese reagierenden Punkte stimmen mit den Akupunkturpunkten auf den Meridianbahnen überein. Die Qi-Ausgleichsmethode des Tu Na Qi Fa (V) ist eine ganz besondere, sehr wirkungsvolle

Methode zur Regulierung des Qi-Flusses im Körper. Die Methode entsteht ganz natürlich und sie wird ganz konkret spürbar. Das wird besonders dann deutlich, wenn die Reaktionen der Punkte in den Handtellern und Fußsohlen bei der Aktivierung von Qi auf Krankheitsherde im Körper hinweisen. Erklären lässt sich dieses nur mit der Lehre von den Entsprechungen zu den Meridianbahnen. Die Heilung setzt über den Ausgleich von Yin und Yang ein.

Qi-Mangel oder Qi-Überschuss und deren Regulierung bei der Behandlung von Krankheiten

Krankheiten entstehen durch Mangel oder durch Überschuss an Qi. Bei der Behandlung muss man vom Zustand des Patienten ausgehen, davon, ob ein Mangel oder Überschuss an Qi besteht. Mangel oder Überschuss an Qi erzeugt Chaos im Qi-Fluss, im Körper. Man muss Yang-Qi aufnehmen bei zu viel Yin-Qi oder muss mit der Aufnahme von Yin-Qi das Yang-Qi überwinden, das heißt, den Überschuss abziehen. Beim Üben treten in den Handtellern und den Fußsohlen die ungewöhnlichsten Arten von Qi-Gefühl auf, der Fluss des Qi gleicht sich allmählich aus und die körperlichen Beschwerden werden langsam überwunden. Das stimmt überein mit der Theorie, die besagt, dass bei Qi-Mangel oder Qi-Überschuss ein Ausgleich stattfinden muss. Behandelt man, muss bei Überschuss das entsprechende Qi abgezogen werden und bei Mangel das entsprechende Qi ergänzt werden.

Von Qi-Mangel oder Qi-Überschuss auszugehen, gehört zu den grundlegenden Theorien der TCM und bildet die Grundlage für eine Diagnose, die aus einer Vielzahl von Aspekten gestellt wird. Bei Mangel muss tonisiert werden, bei Überschuss muss abgezogen werden. Krankheiten werden in Mangel- und Überschuss-Krankheiten gruppiert, dieses Prinzip liegt der Behandlung einer Krankheit zugrunde. Die Unterscheidung, ob eine Krankheit aus Mangel oder aus Überschuss entstanden ist, ist der erste notwendige Schritt bei der Diagnose von Krankheiten. Unterlaufen bei der Diagnose Fehler, so treten Symptome auf, die nicht ins Bild passen:

- Wenn man Schmerzen hat, gibt es zwei Möglichkeiten: Man drückt auf den Punkt und der Schmerz verschwindet oder man drückt und der Schmerz verstärkt sich. Da gilt es zu unterscheiden, ob ein wirklicher Überschuss an Qi da ist oder ob man sich täuscht.

- Es gibt auch Kombinationen von Mangel und Überschuss. Bei solchen Patienten muss man bei der Behandlung sowohl ergänzen als auch abziehen. Diese Lehre der TCM heißt „Die Lehre der versteckten Erscheinungen". Es wird empfohlen diese Theorie nachzuschlagen, zu erlernen und ihren Anweisungen bei der Anwendung zu folgen.

Tu Na Qi Fa hatte ursprünglich 32 Figuren. Da einige davon sehr schwierig sind und es auch keine Begründungen zu ihrer Praxis gibt, habe ich diese vorläufig gestrichen. Sobald ich auch diese Übungen noch genauer untersucht habe und es sinnvoll scheint, sie zu praktizieren, werde ich sie den Freunden, die sich dafür interessieren, gerne zeigen.

3.5.3 Tu Na Qi Fa (Wu) Lian Gong You Dao Yu 吐纳气法 (五) 练功诱导语 / 吐納氣法 (五) 练功诱导语 Verbale Übungsanleitung zu Tu Na Qi Fa (V)

Hinweise

Die zu Tu Na Qi Fa (V) gehörende „Einleitende Übung" ist eine Methode für das Regulieren von Qi. Sie hat folgende Wirkungen:

- Im oberen Bereich des Körpers wird „Zong Qi (宗气 / 宗氣 nachgeburtliches Qi)" im Gegensatz zum „Yuan Qi (元气 / 元氣 vorgeburtliches Qi)" geordnet.
- In der Mitte des Körpers wird „Zhong Qi (中气 / 中氣 Mitte Qi)" reguliert. Dem Zhong-Qi entspricht das aus dem „Magen-Meridian (Wei Jing Luo 胃经络 / 胃經絡)" und dem „Milz-Meridian (Pi Jing Luo 脾经络 / 脾經絡)" entstammende Qi.
- Im unteren Bereich des Körpers wird das „Nieren Qi (Shen Qi 肾气 / 腎氣)" verankert.
- Das sich in den Gefäßen des ganzen Körpers bewegende „Ying Qi (营气 / 營氣 nährendes Qi)" und das sich außerhalb der Gefäßaußenwände bewegende „Wei-Qi (卫气 / 衛氣 Abwehr-Qi)" können das „Zheng Qi (正气 / 正氣 aufrechtes/positives, ausgeglichenes Qi)", bzw. das „Zhen Qi (真气 / 真氣 wahre Qi)" stützen.

Deshalb kann diese Übung „Qi (气 / 氣)“ und „Yi (意 die Vorstellung)“ trainieren bzw. stärken und Krankheiten heilen, so dass der übende Mensch volles Qi und einen starken Geist erhält. Die Übung ist gleichzeitig bewegt und ruhig und gehört zur wahrhaften Kultivierung des Qi und zum komplettierenden Studieren. Außerdem kann diese Übung einem Unwohlsein, bzw. unangenehmen Gefühlen beim Üben vorbeugen oder diese auch korrigieren.

Verbale Anleitung

Zuerst wird die Mensch-Himmel-Erde-Übung praktiziert:

> Bitte stehen Sie stabil. Anschließend die Augen schließen, Mi Chu entspannen und das Dritte Auge öffnen. Die drei Punkte befinden sich in einer Linie und das Körpergewicht sollte in der 30:70 % Verteilung sein. Dann bewegt sich die Wirbelsäule leicht.
>
> …… (dies üben)
>
> Nun steigen langsam die beiden Arme von den Körperseiten auf und bis über den Kopf. Dort bildet sich die „Mudra des leeren Herzens (Xu Xin Yin 虚心印)“. Sehr bald senkt sich die Mudra, senken sich die Hände hinab zur Brust und in die Höhe des Herzens. Die Handflächen wenden sich nun nach innen. Dabei bleiben die Kniegelenke locker und beweglich, die Achselhöhlen weiten sich oder senken sich, sie bewegen sich im Atemrhythmus.
>
> …….
>
> Dann die rechte Handfläche nach oben wenden und die linke Handfläche nach unten.
>
> Achtung ------. Bitte fühlen und prüfen Sie das Qi-Gefühl Ihrer Handflächen und Fußsohlen. Insbesondere die „sensiblen/hellen Punkte (Ming Dian 明点 / 明點)“ an den Handflächen und Fußsohlen visualisieren sowie ihre Veränderungen und ihr Wandern wahrnehmen.
>
> (Bei Kranken mit Fülle/Überschuss an Qi sollten beide Handflächen nach unten gewendet sein. Bei Kranken mit Mangel an Qi hingegen sollten beide Handflächen nach oben gewendet sein.)
>
> …….

Gut, nun üben wir „Gesicht-Kopf-Hals-Ohren, Arme-Brust-Beine-Becken (Mian Tou Jing Er, Bi Xiong Tui Yao 面头颈耳, 臂胸腿腰 / 面頭頸耳, 臂胸腿腰)“.

Langsam steigen beide Arme. Die Handflächen befinden sich vor dem Gesicht und wiederholen mehrmals flach gekreuzte „Qi-Waschungen (Qi Xi 气洗 / 氣洗)“. Dabei das Qi-Gefühl auf dem Gesicht beachten.

…….

Beide Handflächen bewegen sich allmählich nach oben, entfernen sich von den Haaren und bewegen sich über den Kopf und dann zum Hinterkopf. Anschließend bewegen sich die Handflächen seitlich um den Hals herum, kreuzen sich hinten und wiederholen so die „Qi-Waschung“ mehrere Male.

…….

Die Finger und Daumen beider Hände pressen und drücken jeweils an der oberen Rundung die Ohrmuschel zusammen, danach bewegen sich die Fingerspitzen von oben nach unten, um die Ohrmuscheln gut zu massieren. Zum Schluss werden die Ohrläppchen durchmassiert.

…….

Gut, nun die Finger beider Hände benutzen, um jeweils in den Innenseiten der Ohrmuscheln überall zu reiben und zu drücken. Danach die Hände kreuzen, so dass die Positionen der Finger in den Ohren sich verändern und dann wiederholen, mit den Fingern in den Innenseiten der Ohrmuscheln überall zu reiben und zu drücken. Diese Vorgänge müssen gründlich geschehen.

…….

Die Zeigefinger leicht und langsam in die beiden Ohrlöcher stecken, danach die Finger aber sehr schnell wieder herausziehen. Der Vorgang soll 3 - 5 Mal wiederholt werden.

…….

Die eine Hand streckt sich nach oben, bis sie über dem Kopf positioniert ist. Die Handfläche der anderen Hand beginnt nun an der Innenseite der oberen Hand und von dort hinunter bis zum Leistenkanal zu

schlagen und zu klopfen. Wichtig ist, dass die schlagenden Bewegungen so intensiv und tief sind, dass die Vibrationen das Knochenmark erreichen können.

…….

Nun mit der anderen Hand klopfen.

…….

Beide Handflächen klopfen von oben nach unten den Brustkorb und Bauchbereich. Dies muss überall detailliert geschehen, so dass alle Organe harmonisch zusammen schwingen und ertönen.

…….

Während die beiden klopfenden Hände in den Leistenbereichen ankommen, langsam in die Hocke sinken. Dabei klopfen die Hände an den beiden Innenseiten der Beine entlang bis zu den Fersen.

…….

Danach langsam sich wieder aufrichten, dabei klopfen die beiden Hände von den Fersen aus entlang der Außenseiten der Beine aufwärts und schließlich bis zur Rückseite der Taille.

…….

Eine Hand steigt über Kopfhöhe hinaus, die andere Handfläche beginnt, die Schulter des hochgestreckten Armes und anschließend die Außenseite dieses Armes zu klopfen, wobei dies von unten nach oben geschieht und bis zur Hand.

…….

Nun werden die Hände gewechselt. Die zuvor klopfende Hand wird nun von der anderen, hochgestreckten Hand abgelöst, diese klopft nun die andere Schulter, den Arm und die Hand.

…….

Beide Arme über den Kopf heben, über dem Kopf die „Mudra des leeren Herzens (Xu Xin Yin 虛心印 /虛心印)“ halten. Sehr bald senkt sich die Mudra, die Hände sinken vorbei am „Dritten Auge (Hui

Zhong 慧中)“ und in der Höhe des Mundes wird die „Mudra des vollen Herzens (Shi Xin Yin 实心印 / 實心印)“ gebildet.

…….

Nun trennen sich die beiden Handflächen. Die rechte Handfläche dreht sich vor der rechten Schulter nach oben. Die linke Handfläche dreht sich nach unten und bewegt sich zur linken Körperseite. Die beiden Handflächen sinken nun jeweils weiterhin an ihrer Körperseite und dann treffen sie sich wieder vor dem Bauchbereich, wo nun die Hände die „Mudra des Sich-Befreiens (Jie Tuo Yin 解脱印 / 解脱印)“ bilden. Mit dem inneren Blick in das Zentrum im Unterbauch schauen und in Ruhe darauf warten, dass das Qi-Gefühl nun langsam verschwindet.

…….

Gut, nun öffnen alle bitte die Augen und treten mit den Füssen eine Weile auf der Stelle, dabei tief atmen. Gleichzeitig berühren beide Hände breit und tief den Bereich der Hüften, bis der Bereich warm wird. Zum Schluss die Finger und Zehen leicht drehend bewegen.

…….

Jetzt haben wir die Übung abgeschlossen. Ich wünsche Ihnen allen viel Gesundheit und Freude.

(Die beschriebenen Übungen haben insgesamt eine Dauer von ca. 20 Minuten)

4 Hui Gong 慧功 Weisheitsübung

Hui Gong besteht aus „Song, Jing, Ding, Wu, Hui (松, 静, 定, 悟, 慧 / 松, 靜, 定, 悟, 慧 lockern/entspannen, Ruhe/Stille, Meditation, Erkenntnis/Erleuchtung, Weisheit)“. Es ist eine Methode und ein Prozess des Chan Mi Qi Gong. Der Aspekt von „Hui (慧 Weisheit)“ ist das Ziel und das Resultat und ist somit das Wichtigste dabei. Der Kern dieser Übung ist das „Abgeben/Loslassen (Fang 放)“, um dadurch den Körper zu kräftigen, die Intelligenz zu kultivieren, die Gehirnfunktion zu verbessern und einen einzigartigen Effekt bei der Erweiterung des Geistes und der Kultivierung des Gefühls zu erzielen.

4.1 Song, Zhan, Fang, Shou 松, 展, 放, 收 / 鬆, 展, 放, 收 Entspannen, öffnen, Qi loslassen, Qi zurückholen und aufnehmen

Sich zu entspannen und zu öffnen, Qi loszulassen sowie zurückzuholen und aufzunehmen sind der Beginn und die Basis dieser Übung. Dabei gilt die erste Übung des Entspannens als Grundlage der Basisübung. Man kann daher sagen, dass die Entspannung das grundlegende Fundament, die Basis der Basis von Hui Gong ist.

Nur wenn der Körper wirklich entspannt ist, kann die Aufmerksamkeit ganz im Übungsablauf sein. Nur wenn die Atmung ausgeglichen ist, kann Qi fließen und nur dann ist man bereit, Hui Gong zu lernen und zu üben. Entspannung geschieht durch das Zusammenspiel besonderer Vorstellungen mit den Bewegungsanleitungen zur Förderung der Entspannung, der Qi-Kultivierung und dem richtigen Atmen (Tu Na Methodik).

4.1.1 Song Zai Mi Chu 松在密处 / 鬆密處 Mi Chu entspannen

Das Zirkulieren von Blut und Qi geschieht leichter, wenn Mi Chu (Damm-, Beckenbodenbereich und weiteres) entspannt ist (vgl. Kap. 1.1.2). Will man sich für den Zhou Tian – den „Kreislauf des Kosmos“ – durchlässig machen, so dass Qi ungehindert fließen kann, dann ist die Entspannung von Mi Chu die Voraussetzung. Das Yin- und das Yang-Qi fließen beide durch Mi Chu (sowie auch vor- und nachgeburtliches Qi). Geistige und körperliche Gesundung und Erweiterung des Be-

wusstseins erreicht man durch Entspannung, die sich zu immer tieferer Entspannung entwickelt.

Die kontinuierliche Entspannung von Mi Chu muss beim Üben von Hui Gong im Auge behalten werden. Sie wird von körperlichem Wohlbefinden, Glücksgefühlen und Freude begleitet.

Entspannung kann man mit Hilfe bestimmter Bewegungen, Vorstellungen und richtigen Atmens erlernen. Diese drei Aspekte bilden eine Einheit. Im entspannten Zustand sind die Gelenke leichter beweglich, lebenserhaltende Körperflüssigkeiten und Qi können ungehindert fließen, die Gedanken kommen zur Ruhe und Gemütszustände werden ausgeglichen.

Die Entspannung wird konkret wie folgt angeleitet:

Bewegungsanleitung

Mit leicht geschlossenen (nicht zugekniffenen) Augen beginnt Ru Dong nun ganz leicht mit den Fingern und Zehen. Deren Bewegungen pflanzen sich fort zu den Handgelenken, Ellbogen, Schultern, Knöcheln, Knien, Hüften, Halswirbeln, Brustwirbeln, Lendenwirbeln, zum Steißbein und ergreifen die ganze Wirbelsäule, bis dann die Wirbelsäule die Bewegungen des ganzen Körpers anführt und zum Ausgangspunkt aller Bewegungen wird (Ru Dong, die vierte Basisbewegung, das Wellen, Pendeln und Drehen der Wirbelsäule). In diesem Stadium gibt es nichts mehr im Körper, was sich nicht bewegt, einschließlich aller Gelenke und Muskeln. (Die hinzukommende passive Bewegtheit der Gelenke und Muskeln ist notwendig.)

Eine innere Bewegung wird gewollt und ist das Ziel. Sie bewirkt, dass sich die Organe wirklich bewegen, auch wenn dieses von außen nicht zu sehen ist. Die Bewegung des Körpers hingegen ist unwichtig. Sie kann mehr oder weniger natürlich sein. Zum Schluss unterstützen sich innere und äußere Bewegung und es genügt die Vorstellung, um damit die inneren Organe zu bewegen. Die Bewegungen sind langsam, weich und fließend. Man übt ununterbrochen, rund, fließend und mit der Vorstellung, nicht mit Kraft.

Die Vorstellung

Man schaut mit dem inneren Blick in sich hinein, zuerst von unten nach oben und dann von oben nach unten, man sieht die Formen von sich entspannt bewegenden

Muskeln und Gelenken. Man lauscht in sich hinein und hört den Klang dieser gelösten Körperbereiche im ganzen Körper oder in einem Teil des Körpers. „Er Mu Bing Yong (耳目并用 / 耳目並用 Augen und Ohren gleichzeitig benutzen)".

Dieses imaginäre In-sich-Hineinschauen ist nicht fokussiert. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung wirken zufrieden. Das Innere des Übenden ist mit Weisheit gefüllt, das Äußere ist entspannt und anmutig.

Die Atmung

Erst nachdem man sich durch natürliches Atmen entspannt hat und sich wohl fühlt, kann man mit den Bewegungen zum Fördern der Entspannung und der Qi-Kultivierung beginnen. Das „Nichtbeachten des Atmens (Wang Xi 忘息)" entsteht bei den loslassenden, öffnenden, leichten, weichen und langsamen Bewegungen des Körpers und der Organe. In den Bewegungen sollte nichts Affektiertes sein. Das Ein- oder Ausatmen sollte weder verlängert noch verkürzt, noch sollte der Atem angehalten werden. Dies ist eine Phase von „Yun Yu Sheng Yang (孕育生养 / 孕育生養 in sich entwickeln, wachsen und vermehren)" des Qi. Das ist der wichtige erste Schritt. Die Vorstellungskraft muss beteiligt sein, darf aber nicht übertrieben werden. Richtiges Üben wird durch Erfolg bestätigt.

Qi-Gefühl und wichtige Hinweise

Bei der Übung kann an Händen, Füssen und Mi Chu ein Gefühl der Wärme auftreten, eine Empfindung als seien diese Körperbereiche in heißes Wasser eingetaucht oder in der Nähe einer wohligen Heizung. Dann nimmt man ein Prickeln an Brust, Rücken oder auch am ganzen Körper wahr oder eine leichte sexuelle Anregung im Unterbauch. Gluckernde Geräusche im Bauch, Aufstoßen oder Winde können auftreten.

All dies sollte man lächelnd annehmen. Diese Reaktionen zeigen an, dass das Qi angeregt ist und der erste Schritt zu weiteren Wahrnehmungen getan ist. Um bessere Fortschritte zu erzielen und um Rückschritte zu vermeiden, wird angeraten, das Sexualleben etwas einzuschränken und intensiv zu trainieren, um Fortschritte zu erlangen.

Körper und Geist werden durch Qi gestärkt, ein übermäßiges Sexualleben kann das Qi jedoch schwächen und die eigentliche Lebensdauer verkürzen. Es ist außerdem schlecht, wenn man beim Qigong vom richtigen Weg abkommt und sich auf

sexuelle Mystik konzentriert. Dann kann die eigentliche Lebensdauer nicht verlängert werden und das ist nicht der Sinn und Zweck des Qigong.

Chan Mi-Lehrende können mit sprachlichen Hinweisen und einführenden Erklärungen den Lernenden helfen, schneller in den Qigong-Zustand einzutreten. Die Übungen können auch mit Hilfe einer Audio-Aufzeichnung angeleitet werden.

4.1.2 Zhan Zai Hui Zhong 展在慧中 Das Öffnen des Dritten Auges

Nur wenn man das Dritte Auge geöffnet hat, kann man das tief aus dem Herzen kommende Lächeln des Hui Gong verstehen. Man kann sich darin von allen Gedanken frei machen und auch Ärger, Sorge, Angst und Freude loslassen. Durch diese Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens wird der Weg zur Weisheit bereitet.

Das Dritte Auge ist wie ein Fenster, durch welches das „spirituelle Licht" (Qi) ausgesandt wird. Mit Hilfe der Vorstellung schickt man das Qi hinaus in die Unendlichkeit des Raumes. Die Aufmerksamkeit bleibt jedoch beim Ablauf der Übung. Vor dem inneren Auge erscheinen wechselnde Bilder. Auch ermöglicht das Öffnen des Dritten Auges, in den Körper hineinzuschauen. Man kommt zu Erkenntnissen und kann diese umsetzen. Wenn das Dritte Auge jedoch nicht geöffnet ist, können Schläfrigkeit, Schwindel, Verlust des Bewusstseins oder Kopfschmerzen auftreten.

Das Entspannen von Mi Chu und das Öffnen des Dritten Auges müssen gleichzeitig geschehen. Nach längerem Üben kommen Yin und Yang ins Gleichgewicht. Das Öffnen ist die wirkungsvolle Methode. Das Loslassen und Aussenden ist das Ziel. Methode und Ziel müssen immer und immer wieder geübt werden. Man öffnet ein Fenster und die Vorstellung führt Qi hinaus. Die Vorstellung und das Aussenden von Qi können nicht getrennt werden.

4.1.3 Fang Zai Quan Shen 放在全身 Qi wird durch die Körperhülle und die Poren der Haut losgelassen und breitet sich in der Unendlichkeit des Kosmos aus

Die Augen sind leicht geschlossen. Noch nicht so erfahrene Übende stellen sich in der Ferne die Sonne, den Mond, Berge und schöne, großartige Landschaften vor. Von fortgeschrittenen Übenden hingegen wird die Aufmerksamkeit nicht durch

Bilder festgehalten. Fortgeschrittene können alle Gefühle und Gedanken loslassen, sich leer machen.

Während man sich öffnet und loslässt geschieht von innen her nach außen die Entspannung, die Erlösung. Kosmos und Mensch verbinden sich miteinander und ein Zustand der Ausgeglichenheit wird erreicht. Die Vorstellung harmonisiert das Herz und bereichert den Geist. Qi wird durch die natürliche Atmung angeregt und vermehrt. Geist und Qi wirken aufeinander ein. Hierin stimmen Daoismus und Buddhismus überein. Mit Hilfe der Vorstellung wird Qi in die Unendlichkeit des Kosmos gesandt und der Körper scheint sich darin aufzulösen („Si You Si Wu 似有似无 es scheint zu sein und ist nicht so"). Das fühlt sich leer an, ohne dass das Dasein erlischt („Bu Kong Er Kong 不空而空 nicht leer und doch leer"). Das ist die „wirkliche Leere, die wirkliche Stille/Meditation (Zhen Kong Zhen Ding 真空真定)". Durch sie erlangt man die „Weisheit, wandelbar und völlig frei zu sein (Ding Kong Jiu Ding, Shen Tong Hui 定空久定, 神通慧)". Dem entspricht der Prozess des Loslassens.

Das Ziel des Übens ist, zuerst durch die Entspannung und dann durch das Loslassen ein körperliches und geistiges Gleichgewicht zu finden. Nachdem man dieses körperliche und geistige Gleichgewicht gefunden hat, gleicht sich die Atmung auf natürliche Weise aus. Für das Entspannen, das Loslassen und die Atmung existiert eine Methode, eine Theorie und die Praxis. Daher kann sich der Übende gemäß der Ziele seiner Vorstellung selbst regulieren, sei es bezüglich Yin und Yang, Leere und Fülle, Bewegung und Ruhe oder innen und außen. Man kommt ins Gleichgewicht und Qi wird angeregt, genährt und gekräftigt.

4.1.4 Shou Gui Xiao Fu 收归小腹 / 收歸小腹
Qi zurückholen und wieder aufnehmen

Man schaut jetzt nicht mehr mit dem inneren Auge in die Ferne, sondern in das eigene Zentrum im Unterbauch (in der unteren Bauchhöhle). Ist die Vorstellung im Zentrum, kommt auch das Qi in den Körper zurück. Dies ist die Methode: Zuerst entspannen, öffnen, loslassen, dann zurückholen und aufnehmen.

Das Qi wird zuerst im Körper angeregt, mit Qi aus dem Kosmos gestärkt und dann zu einem Nutzen eingesetzt. Alles wird zur Stärkung des „Yang zurückgebracht, nichts geht verloren (Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏)". „Wenn man auf den Berg gestiegen ist, in dem der Schatz liegt, soll man nicht mit leeren

Händen zurückkommen (Sui Deng Bao Shan, Reng Fu Kong Shou Er Gui 虽登宝山, 仍复空手而归 / 雖登寶山, 仍復空手而歸)."

Ziel des Zurückholens und Aufnehmens ist die Speicherung von Qi. Während des Zurückholens und Aufnehmens von Qi benutzt man die Augen und die Ohren, um zu sehen und zu hören, was im Zentrum des Unterbauchs vor sich geht.

Wenn das Zurückholen und Aufnehmen von Qi bei der Übung „Entspannen, Öffnen, Qi loslassen sowie zurückholen und aufnehmen (Song, Zhan, Fang, Shou 松, 展, 放, 收 / 鬆, 展, 放, 收)" hier in Kap. 4.1 angewandt wird, so gewinnt der Körper an Qi. Bei der Übung „Qi in den Himmel schicken und Qi in die Erde leiten (Chong Shang Guan Xia 冲上贯下)" in Kap. 4.2 wird Qi entstehen und sich vermehren. Bei der Übung „Körper und Geist mit dem Kosmos verbinden (Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 週通空靈)" in Kap. 4.3 wird sich Qi vielfältig auswirken und es wird zum eigenen Nutzen angeregt. Man verbindet sich mit dem Kosmos, nimmt dabei kosmisches Qi auf und speichert es im Zentrum der unteren Bauchhöhle.

Dies ist ein vollständiger Ablauf. Er muss eingehalten werden, um Erfolg zu haben. Qi wird zuerst im Körper angeregt, dann nach außen gesandt, dort wird es angereichert, dann zurückgeholt und schließlich in das Zentrum aufgenommen. Dies entspricht der Idee von „Hui Yang Bu Lou (回阳不漏 / 回陽不漏 Yang zurückbringen, nichts geht verloren)". Alles Losgelassene wird wieder zurückgebracht und zur Stärkung des „Yang Qi (阳气 / 陽氣)" und der Lebenskraft aufgenommen. Nichts darf verloren gehen.

„Erst im Körper, dann außerhalb des Körpers, dann wieder im Körper (Xian Ti Nei, Ji Er Ti Wai 先体内, 继而体外 / 先體內, 繼而體外)". Dies ist das Prinzip und die Methode, die das Chan Mi Qi Gong betont.

Hinweise

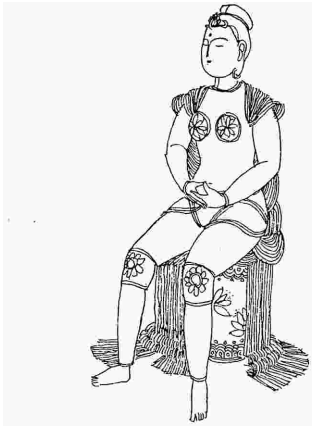
Während man mit dem geöffneten Dritten Auge Qi aussendet, schaut man in die Ferne. Man erzwingt keine Vorstellungen und gibt sich keinen Phantasien hin. Man lässt sich nicht vom richtigen Weg abbringen und sich auch nicht in die Welt der Geister ziehen („Ru Mo 入魔 verzaubert sein"). Man bleibt ununterbrochen in einem entspannten Zustand. Während die Vorstellung das Qi wieder zurückführt, sollte man nicht vergessen, in sich hineinzuschauen. Die Aufmerksamkeit bleibt kontinuierlich beim Ablauf der Übung. Sie wird nicht strikt an eine bestimmte Vorstellung gebunden oder nur auf einen Punkt gerichtet.

Nur wenn die Atmung leicht, natürlich und ununterbrochen und die Vorstellung weder zu stark noch zu schwach ist, macht man Fortschritte, so, „wie ein schnelles Pferd mit Rückenwind geschwind vorwärts galoppiert (Jiu Hui Shun Feng Jia Kuai Ma, Fei Su Qian Jin 就会顺风加快马, 飞速前进 / 就會順風加快馬, 飛速前進)".

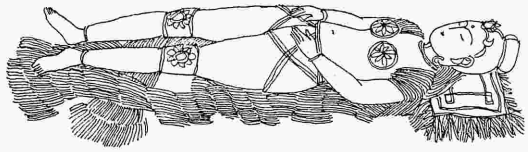
Die oben beschriebene Übung ist die Basisübung von Hui Gong und sollte oft geübt werden. Man kann drinnen oder draußen, stehend, sitzend oder liegend üben. Die Körperhaltung ist nicht zwingend vorgeschrieben. Sie ist dann richtig, wenn man sich wohl und entspannt fühlt.

Übt man sitzend, so gibt es die Ausnahme, dass die acht Finger ineinandergreifen und die Kuppen der beiden Daumen sich berühren. Die so gefalteten Hände liegen mit den Mitten der Handflächen auf den Nabel gerichtet vor dem Unterbauch, „Handfigur des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印 (一))" (Abb. 353). Durch das Falten der Hände kreuzen sich die Meridiane. Die Meridiane sind durchlässig, sie können sich miteinander verbinden und den Fluss des Qi befördern.

In liegender Stellung sollte man auf dem Rücken liegen. Dabei werden die Knie etwas nach außen angewinkelt und man kann sie mit Kissen unterstützen. Die Fersen berühren einander und die Handflächen bedecken die Leisten. Auch die Ellbogen können mit Kissen unterstützt werden (Abb. 354).



353



354

Es ist wichtig, dass man sich während des Übens wohlfühlt. Daher sollte man einen ruhigen, sauberen Ort mit frischer Luft aufsuchen. Es ist jedoch nicht festgelegt, zu welcher Zeit und wie lange man übt. Man sollte nach dem für sich persönlich ange-

nehmen Maß üben, denn zu langes oder zu kurzes Üben sowie eine zu starke oder zu schwache Vorstellung schaden dem Fortschritt.

Qi-Gefühl und Wirkung

Wenn man einige Zeit Qigong geübt hat, kann man das Qi zuerst an Händen und Füssen und dann am ganzen Körper wahrnehmen. Man kann Wahrnehmungen von Wärme, Hitze, Kühle, Prickeln, Kitzeln, Jucken, Ziehen, Pulsieren, Schwellung oder Schmerz haben; man kann die Empfindung haben, in die verschiedensten Richtungen auseinander oder zusammengezogen zu werden oder man hat das Gefühl leichter zu sein oder schwerer, größer oder kleiner, leer oder nicht da zu sein. Muskeln und Gelenke bewegen sich. Es ist möglich, dass man Sternschnuppen, Blitze, die aufgehende Sonne, die Mondsichel oder bunte Lichter sieht. Diese inneren und äußeren Bilder sind normale Erscheinungen und physiologische Reaktionen auf den Fluss des Qi. Man lässt sich nicht beunruhigen, reagiert entspannt und akzeptiert dieses Geschehen mit einem Lächeln. Sehr wichtig ist, sich keinen Phantasien, bzw. falschen Vorstellungen hinzugeben.

Qi-Gefühle können sehr unterschiedlich sein, sie hängen vom Gesundheitszustand und der individuellen Übungsweise ab. Man sollte nicht erwarten, all die oben aufgeführten Empfindungen zu haben. Auch wenn die Gefühle beim Anfänger noch nicht so stark sind, sind die Übungen trotzdem wirkungsvoll.

Nach dem Üben sollte man die während des Übens gemachten Erfahrungen, Auswirkungen und Reaktionen zusammenfassen und aufschreiben, damit man vergleichen kann, welchen Einfluss die Übungen auf den Gesundheitszustand haben. Zum Erfahrungsaustausch mit Lehrern und zu regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen wird geraten. Qigong sollte von einem wissenschaftlichen Standpunkt aus praktiziert werden. Man geht mit Zuversicht schrittweise vor, bis man die gewünschte Wirkung bzw. das gewünschte Resultat erreicht hat.

4.2 Chong Shang Guan Xia 冲上贯下 / 衝上貫下
Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten

Bevor man mit dieser fortgeschrittenen Übung beginnt, sollte man die Basisübung von Hui Gong (Entspannen, öffnen, loslassen, zurückholen und aufnehmen) beherrschen. Sie ist eine der wichtigen Übungen, bei denen das Qi des Körpers mit dem Qi von Himmel und Erde verbunden wird. Das hat eine heilsame Wirkung. Das innere Qi spielt eine äußere Rolle und das äußere Qi spielt eine innere Rolle. Innen und außen werden verbunden. Bei dieser Übung lernt man, Qi aus dem Himmel und aus der Erde aufzunehmen und damit umzugehen. (Das Aufnehmen aus Himmel und Erde findet in ihrer senkrechten Verbindung statt.)

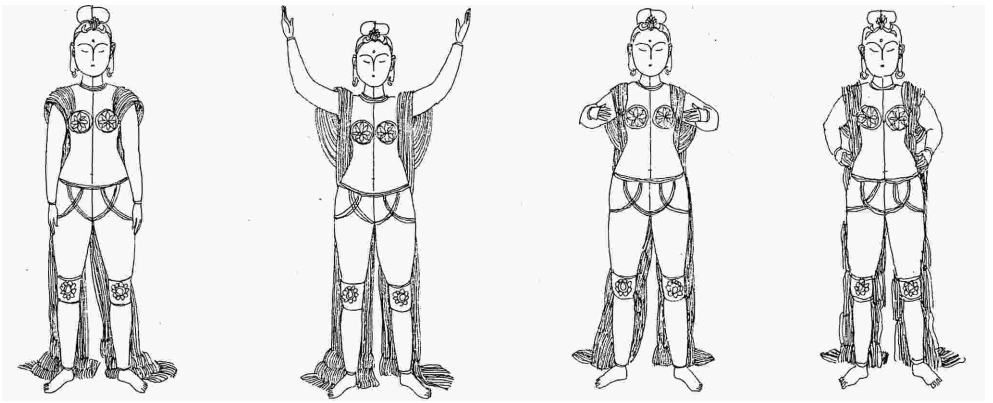
„Xian Sheng Yu Nei, Hou Qu Yu Wai (先生于内, 后取于外 / 先生於內, 後取於外 Zuerst wird das Qi im Körper geweckt, um es dann mit äußerem Qi anzureichern.)“ Das weist darauf hin, dass bei allen Chan Mi Qi Gong Übungen das angeregte eigene innere Qi die Quelle ist. Mit Hilfe der Vorstellung tritt man aus dem „Mikrokosmos (XiaoTian Di 小天地 kleine(r) Himmel-Erde)“ (der körperlichen Hülle) heraus und tritt in den „Makrokosmos (Da Tian Di 大天地 große(r) Himmel-Erde)“ ein, schwimmt darin und ergründet die Geheimnisse des Kosmos. Man nimmt auch Qi aus dem Kosmos auf und stärkt damit das eigene Qi. Man hat sein Ziel erreicht, wenn man das äußere Qi für sich selbst nutzen kann.

Mit dieser Übung „Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten“ wird die Basis gelegt und ein Weg bereitet, um eine bewusste „Verbindung von Mensch und Kosmos (Ren Tian Xiao Ying 人天效应 / 人天效應)“ herzustellen.

Mit Hilfe der Vorstellung wird das Qi in die höchsten Höhen des Himmels geschickt und in die tiefsten Tiefen der Erde geleitet. Der innere Blick folgt dem Fluss des Qi hinauf und hinunter sowie in und entlang der Wirbelsäule. So werden Yin und Yang ausgeglichen. Der Qi-Fluss im Körper wird reguliert und „Xue (血 das Blut)“ genährt. Gesundheit und Vitalität werden verbessert und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten werden gestärkt.

Übungsmethode

Die Augen sind leicht geschlossen. Die Füße werden ausgestellt, mit den Fersen in Schulterbreite und den Zehen etwas nach außen. Die Knie sind weich und beweglich, die Beine nicht steif. Das Steißbein wird etwas nach vorn geschoben und die Lendenwirbel etwas nach hinten gezogen. Die rundlich gebogenen Arme werden in Kopfhöhe gehalten, mit den Handflächen zum Kopf gewendet. Anfänger können die Arme vor der Brust oder vor dem Bauch halten. Der Abstand sollte nicht weniger als 33 cm betragen (Abb. 355 - 358). Die Zehen und Finger sind entspannt und beweglich, die Oberarme nicht angepresst, der Kopf ist etwas nach oben in Richtung Scheitelpunkt gezogen.



355 356 357 358

Man öffnet das Dritte Auge und entspannt Mi Chu. Dabei wird das Hauptgewicht in die Fersen verlagert. Der Scheitelpunkt des Kopfes (auch Tian Ding 天顶 / 天頂 genannt), Mi Chu und die Mitte der gedachten Verbindungslinie zwischen den Fersen werden in eine senkrechte Linie gebracht. Der Körper wird dadurch aufrecht und gehalten und das Qi kann ungehindert fließen.

Man visualisiert nun, wie das Qi zuerst in und entlang der Wirbelsäule und dann durch beide Schultern und den Scheitelpunkt des Kopfes nach oben in den Himmel steigt (Erde, Mensch und Himmel verbinden sich). Anschließend holt man das Qi mit Hilfe der Vorstellung wieder zurück und leitet es durch Mi Chu und die Sohlen der Füße nach unten in die Erde (Himmel, Mensch und Erde verbinden sich). Nach oben und nach unten, in den Himmel steigen und in die Erde sinken. Das

muss sich langsam und natürlich vollziehen und wird von einem Gefühl des Wohlbefindens begleitet.

Funktion und Zweck

Durch das Senden von Qi in den Himmel und das Zurückholen wird Yang aufgenommen und das eigene Qi gestärkt. Durch das Leiten von Qi in die Erde und das Zurückholen wird Yin aufgenommen und „Xue (血 Blut)" genährt. Die Aufnahme von Yang stärkt die Lebenskraft („Ming Huo 命火 Lebensfeuer") und „füllt das Wahre Qi (Tian Zhen Qi 填真气 / 填真氣)". Die Aufnahme von Yin stärkt die Funktionen der Niere („Shen Shui 肾水 / 腎水 Nierenwasser") und nährt das Blut. Der Fluss des Qi hinauf und hinunter wird vom „San Jiao (三焦 Dreifache Erwärmer)"-Meridian reguliert. Darüber hinaus lässt man beim Aussenden los und nimmt beim Zurückholen auf.

Qi-Gefühl und Wirkung

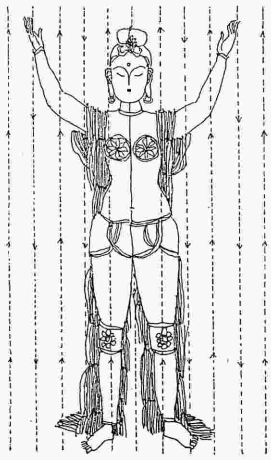
„Nach oben wird das Qi in den höchsten Himmel geschickt, nach unten wird es wie durch einen Brunnen in die tiefste Erde geleitet (Shang, Shang Shang Ran Qi Chong Xing Dou; Xia, Xia Xia Ran Qi Guan Jing Quan 上, 上上然气冲星斗; 下, 下下然气贯井泉 / 上, 上上然氣沖星斗; 下, 下下然氣貫井泉)". Das Schicken in den Himmel und das Leiten in die Erde muss solange geübt werden, bis man spürt, wie Himmel, Mensch und Erde sich miteinander verbinden.

Während man das Qi mit Hilfe der Vorstellung von oben nach unten und in und entlang der Wirbelsäule fließen lässt, erreicht es auch die Nieren, das Knochenmark, das Gehirn und den ganzen Körper. Das eigene Qi, durch äußeres Qi angereichert, kann durch den ganzen Körper fließen. Man spürt, wie Qi durch die Schultern und den Scheitelpunkt in den Himmel hinaufsteigt und durch Mi Chu und die Fußsohlen in die Erde hinabfließt.

Das Atmen muss dem Fließen des Qi angepasst werden. „Beim Ausatmen kommt das Qi aus der Erde und steigt durch den Rücken nach oben. Beim Einatmen kommt das Qi aus dem Himmel und fließt durch die Brust nach unten. „Beim Ausatmen verbindet sich der Körper mit dem Kosmos (Chu Xi, Zhou Tong Fa Jie 出息，周通法界)", „beim Einatmen wird Qi aus dem Kosmos aufgenommen und die Basis, der Körper, wird gestärkt und genährt, indem Qi über die Wirbelsäule im

ganzen Körper verteilt wird (Ru Xi, She Ben Gui Zhou 入息, 摄本归周 / 入息, 攝本歸周)".

Man hat das Gefühl, der Körper stehe in einer wirklichen Licht-, bzw. Qi-Säule, die von der Erde bis in den Himmel reicht (Abb. 359).



359

Erfahrene Qigong-Meister oder Menschen mit „außergewöhnlichen Fähigkeiten (Te Yi Gong Neng 特异功能)" können diese Lichtsäule aus der Ferne sehen oder sie in der Nähe spüren. Die Erfahrungen damit sind sehr unterschiedlich und hängen davon ab, in welchem körperlichen und geistigen Zustand man sich befindet und welches Qigong-Niveau man bereits erreicht hat.

Auch können diese Wahrnehmungen von Ort zu Ort verschieden sein und abhängig von der Umgebung. Ferner können sie durch Wind, Feuer, Schall, Licht oder magnetische Felder beeinträchtigt werden. Faktoren wie die Zeit (Tag oder Nacht), der Himmel (bewölkt oder sonnig), der Mond (Neu- oder Vollmond), der Sonnenstand und die Tageszeit können ebenfalls Einfluss darauf haben, in welcher Weise man das Qi erfährt.

Wenn man dieses Qi-feld beim Üben von Hui Gong spüren und sehen kann, werden folgende Aussagen verständlich: „Qi Zai Yan Qian (气在眼前 / 氣在眼前 Qi ist vor den Augen)", „You Zai Shen Zhong (又在身中 es ist auch im Körper)", „Qi Zai Ren Zhong (气在人中 / 氣在人中 Qi ist im Menschen)", „Ren Zai Qi Zhong (人在气中 / 人在氣中 der Mensch ist im Qi)".

Es ist möglich, dass man während des Übens das Grollen von Donner oder das Zwitschern von Vögeln hört oder den Duft von Blumen riecht. Das Sehen von Licht geht der Wahrnehmung von Tönen und Gerüchen voraus. Die Traditionelle Chinesische Medizin bestätigt, dass die Wahrnehmung von Tönen und Gerüchen beim Qigong den Lichterscheinungen folgt. Das Qi wird angeregt und fließt durch die Kanäle, wobei ein Ausgleich von Yin und Yang stattfindet. Die Wahrnehmung von Tönen und Gerüchen ist ein Zeichen dafür, dass man ein Übungsniveau erreicht hat, welches erlaubt, das Qi zu einem Nutzen einzusetzen.

Hinweise

Es ist besser, zuerst zu lernen, Qi in die Erde zu leiten und erst nachdem man dies beherrscht, zu üben und zu lernen, Qi in den Himmel zu schicken. Beim täglichen Üben sollte man diese Reihenfolge einhalten: zuerst nach unten und dann nach oben.

Die Übungen schreiben nicht vor, wie oft man Qi in die Erde leitet und wie oft man es in den Himmel schickt, aber einmal nach unten und einmal nach oben gehören zusammen. Das richtige Maß findet man durch häufiges Üben. Das Aussenden nach oben und das Schicken nach unten sind eine Einheit. Fehlt eines, können Yin und Yang und „Xu (虛 / 虛 Leere)“ und „Shi (实 / 實 Fülle)“ nicht ausgeglichen werden. Fließt das Qi nicht, kann es als Resultat zu Blutstagnation oder Blutarmut kommen. Gibt es, nachdem man schon längere Zeit geübt hat, noch Probleme mit der Vorstellung, wie man das Qi nach oben schickt oder nach unten leitet, oder ist das Qi-Gefühl noch schwach, dann kann man die Vorstellung ändern. Man kann sich vorstellen, wie sich das Qi gegen den Uhrzeigersinn spiralförmig um die Wirbelsäule nach oben dreht und in den Himmel steigt und sich spiralförmig im Uhrzeigersinn sinkend um die Wirbelsäule nach unten in die Erde dreht. Einmal nach unten und einmal nach oben zählt als eine Übung (3, 6 oder 9-mal üben).

Mit dieser Vorstellung kann beim Üben von Hui Gong das Qi oft schnell angeregt werden, doch muss damit sehr behutsam umgegangen werden. Personen mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, Personen mit arteriellen Blutungen im Augenhintergrund, Frauen während der Menstruation oder in der Schwangerschaft sollten besonders vorsichtig sein und diese Übung nicht praktizieren.

Schickt man das Qi nach oben, verbindet man sich mit dem Yang des Himmels und ein Wärmegefühl breitet sich über den Rücken (Yang-Seite) oder auch über den ganzen Körper aus. Jedoch ist übermäßiges Schwitzen dabei nicht erwünscht. Beim Leiten des Qi nach unten verbindet man sich mit dem Yin der Erde und ein Gefühl der Kühle breitet sich über die Brust (Yin-Seite) oder auch über den ganzen Körper aus. Jedoch sollte man Frösteln vermeiden. Wie oft und wie lange man übt, erfordert eine gewisse Flexibilität, um das optimale Maß des Übens zu erlangen.

Es ist möglich, dass man beim Üben unbewusst schwankt, sich dreht oder gar tanzt. Dann ist es nicht gut, dagegen anzugehen oder Einfluss auf die Geschwindigkeit und Richtung der Bewegungen zu nehmen. Die Bewegungen hören von allein auf und sollten nicht plötzlich abgebrochen oder mit „Shou Gong (收功 abschließende Übung)“ – siehe Basisübung Kapitel 1.4 – beendet werden.

Die Übenden, speziell die Fortgeschrittenen, sollten weit entfernt voneinander stehen, da sich die Höhe, Breite, Stärke und Richtung des Ausstrahlungsfeldes der einzelnen übenden Personen sehr voneinander unterscheiden kann. Da Fluss und Stärke von Qi außerhalb des Körpers individuell verschieden sind, können die Felder störend aufeinander einwirken. Ist die Störung nur gering, wird man irritiert und kann mit den Übungen nicht fortfahren, größere Störungen können jedoch zu den verschiedensten Nebenerscheinungen oder gar zu schwerwiegenden Folgen führen.

4.3 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 週通靈空靈
Körperliches, Mentales und Kosmisches verbinden

Bei der vorherigen Übung hat man das Qi im Körper angeregt, es dann ausgesandt und es zusammen mit äußerem Qi wieder im Körper aufgenommen. Man hat das eigene Qi mit Himmel und Erde verbunden. Diese Übung ist ein weiterer Schritt dahin, dass sich Körper (Haltung und Bewegung), Herz (Idee), Atmung (Ein - und Ausatmen), Qi (Körperfeld) und Himmel verbinden, gemeinsam atmen, sich von gegenseitigem Nutzen sind und ein gemeinsames Schicksal haben. Die Vorstellung sendet Qi in einer bestimmten Reihenfolge erst nach oben und nach unten, dann nach vorne und nach hinten, nach links und nach rechts und dann in alle Richtungen aus, damit es sich mit dem Qi von Himmel und Erde verbindet. Yin und Yang werden ausgeglichen, das Qi fließt frei und ungehindert, der Körper reinigt sich, Krankheiten werden geheilt, die Lebenserwartung wird verlängert und geistige Klarheit geschenkt.

Übungsmethode

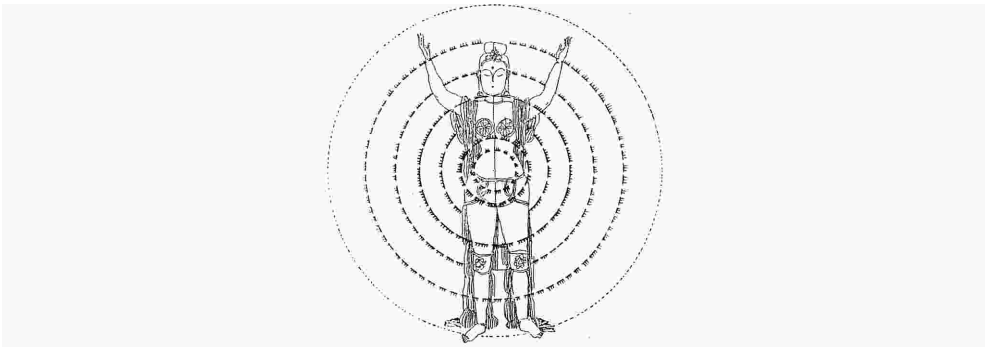
Bei leicht geschlossenen Augen und mit der Verwendung der Vorstellungskraft sendet man Qi in den unbegrenzten Kosmos, bis Mensch und Himmel eins werden. Körper und Kosmos wandeln sich und möglicherweise schwingen Mensch, Himmel und Qi synchron. Dies gehört zur Phase der geistigen Regulierung und Vertiefung.

Wenn der Zugang in den Kosmos ermöglicht ist, atmet man aus dem Unterbauch (der unteren Bauchhöhle) aus und atmet in den Unterbauch ein. Die Vorstellung beim „Aus- und Einatmen (Tu und Na 吐纳)" geht nach oben, nach unten, vorwärts, rückwärts, nach links, nach rechts und nach außen und innen. Alle acht Richtungen werden mit der Vorstellung praktiziert. Beim Ausatmen geht das Qi bis in die Unendlichkeit des Kosmos und beim Einatmen wird das Qi aus allen Richtungen kommend wieder ins Zentrum im Unterbauch aufgenommen.

Mit dem Ausatmen und Loslassen entsteht die Empfindung, in die jeweilige oder alle Richtungen nach außen gezogen zu werden, beim Einatmen das Gefühl eines Zusammenziehens nach innen. Eine äußere Kraft scheint das Ein- und Ausatmen zu verursachen. Man lässt dies auf natürliche Weise geschehen, denn nur so kann

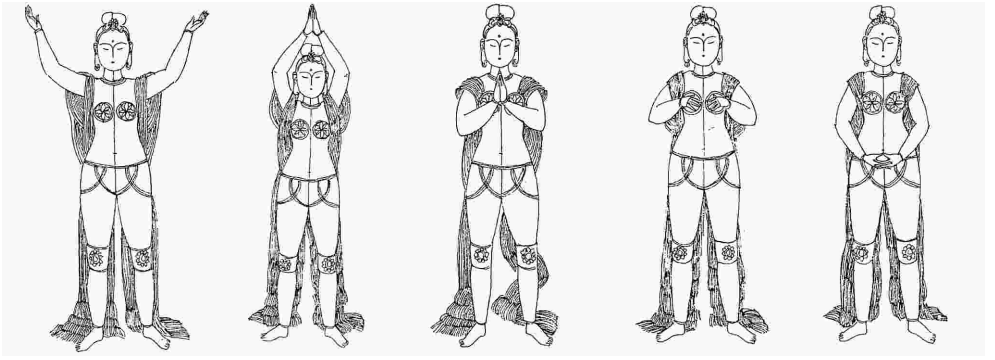
man fühlen, wie sich die Poren des Körpers wie Blütenknospen öffnen und wie ein freudiges, aus dem Herzen kommendes Lächeln den ganzen Körper ergreift. Man ist mit dem Kosmos verbunden.

Bleibt die Vorstellung nur innerhalb des Körpers oder ist sie nur auf eine Stelle gerichtet, so kann man weder die Erfahrung machen, mit dem Kosmos verbunden zu sein, noch kann man dessen Qi zu einem Nutzen einsetzen (Abb. 360).



360

Zum Abschluss praktiziert man Shou Gong (siehe auch Kap. 3.3.4). Während dieser Übung schaut man nicht nur durch und entlang der Wirbelsäule in das Zentrum im Unterbauch, sondern benutzt auch die Ohren, um in sich hineinzuhören. Bei Shou Gong sollte die Vorstellung stärker als bei den anderen Übungen sein. Man wartet geduldig, bis die Bewegungen des Körpers aufhören und das Qi-Gefühl abgeklungen ist. Nichts darf verloren gehen, alles muss zurückgeholt und wieder aufgenommen werden (Abb. 361 - 365).



361 362 363 364 365

Funktion und Zweck

Diese Übung ist Ergänzung, Erweiterung und Intensivierung der Übung des Kapitels 4.2 „Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten (Chong Shang Guan Xia 冲上贯下 / 衝上貫下)". Beherrscht man diese zusätzliche Übung, ist es so, als hätte man einem Tiger Flügel verliehen. Durch intensives Üben lernt man, mit dem Qi umzugehen und es dahin zu dirigieren, wo man es einsetzen möchte.

Die Übung erklärt, wie man die äußere Quelle des Qi nutzt, um das eigene innere Qi zu stärken. Jedoch, wie zuvor, muss zuerst das eigene Qi im Körper geweckt und „ausgeatmet" werden und dann, nachdem es sich mit dem äußeren Qi verbunden hat, muss es zurückgeholt und wieder aufgenommen werden. Dies ist die besondere Eigenart von Hui Gong. Es ist zugleich ein Merkmal von Chan Mi Qi Gong und stellt einen Unterschied zu anderen Qigong-Schulen dar.

Während der Austausch, der Einklang und die Verbindung von Mikrokosmos und Makrokosmos, von innerem Qi und äußerem Qi stattfindet, kann man Veränderungen in sich wahrnehmen. Sie können sowohl körperlicher als auch geistiger Art sein und werden durch den Ausgleich von Yin und Yang hervorgerufen. Diese Übungen können für die Gesunderhaltung der Menschen von Bedeutung sein.

Qi-Gefühl und Wirkung

Qi-Gefühle können verschiedenster Art sein, wie prickelnd, pulsierend, ausdehnend, zusammenziehend, man kann sich groß oder klein fühlen, kühl oder warm. Man nimmt den Atem wahr und spürt, wie das Qi fließt.

In Bereichen des Körpers, in denen der Qi-Strom blockiert wird und sich einen Weg zu bahnen versucht, können Schmerzen auftreten. Verschiedene Arten von biophysikalischen Messungen am Körper von Übenden wurden dazu vorgenommen und wissenschaftlich ausgewertet. Es muss jedoch noch viel Forschungsarbeit geleistet werden, um die verschiedenen Erscheinungsformen einordnen zu können und eine klare wissenschaftliche Grundlage zu schaffen. Das Unbekannte muss Wissen werden, nur so kann Qigong wissenschaftlich anerkannt werden und breitere Anwendung finden.

Während man „Körper und Geist mit dem Kosmos verbinden (Zhou Tong Kong Ling 周通灵空 / 週通空靈)“ (Kap. 4.3.) von Hui Gong übt, nimmt man in einem halbwachen Zustand war, wie das Qi, von einem Glückgefühl begleitet, durch den Körper fließt. Man kann jedoch einer Täuschung unterliegen, wenn der Wunsch nach Erfolg zu groß ist. Das Qi-Gefühl und das Fließen von Qi sind dann weder echt noch wie von selbst und selbstverständlich, sondern Produkte der Phantasie. Will man dann gar dieses Qi zu einem Nutzen einsetzen, ist das vergebens und schadet der Gesundheit.

Übt man nach bewährter Methode und atmet man ganz natürlich, so hat man während dieser Übung wunderbare, außergewöhnliche Wahrnehmungen. „Diese Methode ist keine verdrehte Normalität, zeigt keine Progression oder Regression, keine Fehler oder Richtigkeit. Man kann sich dabei sicher und angenehm fühlen, jedoch ist dieser Anschein zum Schluss nur noch Leere (Fei Dian Dao, Fei Jin Tui, Ji Tong Mu Yu, You Fei Hai 非颠倒, 非进退, 机同沐浴, 又非还 / 非顛倒, 非進退, 機同沐浴, 又還非)“. Es geht hier nicht um Verstehen oder Logik, sondern um Vor- oder Unbewusstes, etwas Surreales, ein spontan entstehendes Dasein.

Qi fließt nicht nur in bestimmten Kanälen und auch nicht nur zu festgesetzten Zeiten, es fließt nicht nur aber auch in allen Meridianen und jederzeit. Das eigene Qi wird angeregt und mit äußerem Qi vermehrt und gestärkt, bevor es durch den ganzen Körper fließt. Nachdem man Qi in alle Richtungen losgelassen hat, verbindet es sich mit dem äußeren Qi, wird zurückgeholt und wieder im Körper aufgenommen. Das Qi kann eine Bewegung erzeugen, die so stark ist, dass sie „Berge und Flüsse überwinden (Tun Tu Shan He 吞吐山河)“ kann. Man glaubt die Kraft zu haben, „die Welt erschüttern (Yao Han Tian Di 摇撼天地)“ zu können. Wenn ein erfahrener Qigong-Meister in diesem Zustand eine andere Person (einen Patienten) berührt oder nur vor ihr steht, kann er dieses Gefühl mit dieser Person teilen und sie es so ebenso erfahren lassen.

Dies ist das Ergebnis der inneren und äußeren Wirkung von Qi, die Ursache für das Aussenden des Qi von innen nach außen und den Prozess des Zurückholens und Aufnehmens in den Körper. Diese Art des Aussendens und Freilassens (Ausatmens), hat zum Ziel, Informationen zu bekommen. Diese Art des Zurückholens und Aufnehmens (Einatmens), hat zum Ziel, den Informationen auf den Grund zu

gehen, sie zu analysieren, zu differenzieren, zu selektieren und zu einem Ergebnis zu kommen.

Hinweise

Wird man bei einer Übung irritiert, sei es durch ungewöhnliche Gefühle in einem Körperteil (Haut, Muskeln, Gelenke, innere Organe) oder durch Unwohlsein, sollte man die Augen öffnen und schauen, wer oder was die Übung stört. Erst, wenn man den Störfaktor beseitigt hat, sollte man weiter üben.

Es ist wichtig, dass die Übenden bei der Übung „Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten" einen guten Abstand zueinander einhalten. Die Qigong-Lehrer sollten darauf achten, dass Störfaktoren in der näheren Umgebung beseitigt werden. Auch sollten sie nicht zwischen den Übenden umherlaufen und ein Hindernis darstellen. (Hilfestellungen bei den Übungen sind eine Ausnahme.)

Von einem beständigen oder auch wechselnden Qi-Gefühl darf man sich nicht irritieren lassen. Es sollten keine Vermutungen ausgesprochen und keine Erklärungen und Erläuterungen ohne wissenschaftliche Basis abgegeben werden. Hat man besondere körperliche Erfahrungen bei den Übungen, so sollte man diesen nicht zu viel Beachtung schenken, sie überbewerten oder gar übertreiben und auch nicht viel diskutieren. Man nimmt sie wahr und belässt sie, wie sie sind.

Wir betrachten den menschlichen Körper als das größte, komplexeste und vollendeteste System und als einen sehr feinen, präzisen und hochentwickelten Organismus. Zurzeit ist die Erforschung des menschlichen Körpers hinter die naturwissenschaftliche Forschung zurückgefallen, obwohl sie weiter zurückreicht als die medizinische Wissenschaft. Diese Tatsache hat mittlerweile jedoch auf der ganzen Welt weitreichende Aufmerksamkeit erlangt.

In vielen Ländern wird der Erforschung der latenten Fähigkeiten der Menschen wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt. In China können Theorie und Methode von Qigong bis in eine sehr frühe Zeit zurückverfolgt werden. Es werden zurzeit große Anstrengungen unternommen, um dem Qigong durch Forschung und Experimente eine wissenschaftliche Basis zu geben.

Es ist eine Tatsache, dass das Qi zuerst im Körper angeregt, mit bestimmten Methoden und über bestimmte Wege nach außen losgelassen und dann wieder zurückgeholt und aufgenommen werden kann. Qi spielt somit eine innere und äußere Rolle. Vom Standpunkt der Qigong Forschung kann man sagen, dass Qigong-Übende, die mit Qi erfüllt sind, dieses auf vielfältige Art und Weise und auf unterschiedlichen Wegen einsetzen können. Sie können es nach außen senden und nach innen zurückholen. Qi hat eine materielle Basis, welche durch Messungen und Experimente nachgewiesen worden ist. Deshalb ist Qi die Ursache aller Fähigkeiten und der Kern der Qigong-Forschung.

Qi ist jedoch nicht von gleich bleibender Quantität oder Qualität, denn diese sind von der Methode abhängig. Deshalb ist die Methode der Qi-Aktivierung der Kern des Kerns.

Man sagt, dass diejenige Qigong-Schule, die eine gute Methode und gute Übungen hat, als überlegen zu bezeichnen ist. Eine Qigong-Schule, die eine gute Methode anwendet aber keine guten Übungen als Basis hat, kann man als mittelmäßig bezeichnen. Eine Qigong-Schule, die weder eine Methode noch passende Übungen als Basis hat, ist ungenügend und sollte deshalb ignoriert werden.

Es ist natürlich und richtig, dass unterschiedliche Meinungen darüber existieren, mit welcher Methode man Qigong unterrichtet. Jede Methode führt zu anderen Erfahrungen und zu anderen Auswirkungen. Es ist daher die dringende Aufgabe der Qigong-Lehrenden der verschiedenen Schulen, Qigong weiter zu erforschen und weiter zu entwickeln. Dabei können wir auf dem überlieferten Wissen und den Methoden und Erfahrungen früherer Meister und Schüler aufbauen. Jetzt betrachten wir die Erfahrungen, die mit Hui Gong gemacht worden sind:

Das Ziel von Hui Gong

Es ist das Ziel von Hui Gong, sich mit dem kosmischen Qi zu verbinden, um es zur Gesundung des eigenen Körpers und Geistes (von Leib und Seele) oder zu einem anderen Nutzen einzusetzen. Worte, Benehmen und Auftreten sollen ansprechend sein, ethisches und moralisches Verhalten und eine Vervollkommnung des Charakters sollen angestrebt werden.

Der Qi-Fluss bei Hui Gong

Vom Fluss des Qi im Menschenkörper während der Übungen sagt man: „Diese Methode ist keine verdrehte Normalität, zeigt keine Progression oder Regression, keine Fehler oder Richtigkeit. Man kann sich dabei sicher und angenehm fühlen, jedoch ist dieser Anschein zum Schluss nur noch Leere. (Fei Dian Dao, Fei Jin Tui, Ji Tong Mu Yu, You Fei Hai 非颠倒, 非进退, 机同沐浴, 又非还 / 非顛倒, 非進退, 機同沐浴, 又還非)".

Das Qi fließt nicht nur entlang der Meridiane oder mechanisch und geregelt von einem Meridianpunkt, beispielsweise „Dantian (丹田)" in der unteren Bauchhöhle oder sonstigen Körperhöhlen, zu einem Endpunkt und bildet auch nicht nur eine Meridianbahn.

Das Qi fließt ebenfalls nicht nur von einem Endpunkt zu einem Ausgangspunkt und gibt dabei kosmisches Qi ab oder nimmt kosmisches Qi zur Heilung des Körpers auf. Nicht nur der Fluss des Qi von einem End- zu einem Ausgangspunkt eines Meridians eliminiert einen Überschuss an Yin oder Yang und nicht nur eine rechtsläufige Bewegung hat einen stärkenden Effekt. Auch nimmt man Qi nicht nur mit den Meridianen auf, sonst bliebe das Qi in Form von Yin und Yang nur im Kosmos des höchsten Himmels und der tiefsten Erde oder nur in der unteren Bauchhöhle (Dantian) usw.

Vielmehr wird Qi durch die Vorstellung und die Atmung angeregt. Es ist mit „zarter Flamme zu kultivieren und wird so sanft wie der Frühlingswind (Huo Wei Wen Huo Yang Zhi, You Ru Chunfeng Xi Xi 或谓文火养之, 有如春风习习)". Durch intensives Üben kann das Qi gleich einem starken Feuer werden, es kann äußerst lebendig und kraftvoll wirken und einem fliegenden Drachen und dem tanzenden Phönix gleichen. Es kann losgelassen werden, um sich mit dem kosmischen Qi zu verbinden. Das eigene Qi verbindet sich mit dem äußeren Qi und kann zu einem Nutzen eingesetzt werden.

Menschen mit sensiblen Meridianen reagieren auf innere oder äußere Reize sehr empfindlich, mit ungewöhnlichen Gefühlen entlang bestimmter Meridiane und diese Reaktionen können sich körperlich sichtbar auswirken. Intensives Üben bringt das innere Qi in Fluss und man nimmt dies in bestimmten Bereichen des Körpers oder in den Bahnen als Qi-Gefühl wahr.

Der Fluss des Qi erhält die Gesundheit, heilt Krankheiten und wirkt lebensverlängernd. Das Qi kann zur Heilung anderer eingesetzt werden oder dazu, anderen beim Erlernen der Übungen zu helfen. Beim Üben von Hui Gong verteilt man das Qi im ganzen Körper und lässt es nach Belieben fließen, damit es sich mit „Himmel" und „Erde" verbindet und sie so aufeinander einwirken können.

Erfahrene Übende und Menschen mit speziellen Fähigkeiten können diesen Fluss des Qi sehen oder durch Berühren fühlen. Damit können sie beim Praktizieren von Hui Gong auch das Folgende lebendig, eindrucksvoll und verständlich wahrnehmen: „Qi Zai Ren Zhong (气在人中 / 氣在人中 Qi ist im Menschen)", „Ren Zai Qi Zhong (人在气中 / 人在氣中 der Mensch ist im Qi)," „Jin Zai Yan Qian (近在眼前 es ist vor den Augen)", „You Zai Shen Zhong (又在身中 und ist im Körper)".

Die Methode von Hui Gong

Das Qi wird zuerst im Körper geweckt und verbindet sich dann mit dem kosmischen Qi. Es muss zwar zuerst das eigene Qi angeregt werden, dann jedoch ist die Verbindung mit dem äußeren Qi das Wichtige. Diese Verbindung erst ermöglicht, dass äußeres Qi zur eigenen Heilung, zur Heilung anderer oder weiteren nützlichen Möglichkeiten eingesetzt werden kann.

Die Anforderungen von Hui Gong

Zunächst „Ren Fa He Yi (人法合一 Mensch und Methode werden eins)", dann „Ren Qi He Yi (人气合一 / 人氣合一 Mensch und Qi werden eins)" und schließlich „Ren Tian Xiang Ying (人天相应 / 人天相應 Mensch und Kosmos beeinflussen sich und reagieren aufeinander)" und „Ren Tian He Yi (人天合一 / 人天合一 Mensch und Kosmos werden eins)". Dies sind die Anforderungen an Hui Gong. Wenn diese Anforderungen erfüllt sind, sind „Kong You He Yi (空有合一 das Nichtsein und das Sein vereint)". Dadurch wird Qi wiederum reguliert und das ursprüngliche Qi wird kultiviert.

Seit mehreren Tausend Jahren ist wertvolles Material sowie die Erfahrungen von Millionen von Menschen, die verschiedenste Methoden von Qigong geübt haben, gesammelt und dokumentiert worden. Bei dieser Unmenge an Weisheit ist es nicht leicht zu entscheiden, was man annimmt und worauf man verzichtet.

Die verschiedenen Qigong-Schulen sind wegen der verschiedenen Erfahrungen und Auswirkungen, die Menschen mit diesen Übungen hatten, entstanden. Jede dieser Schulen hat ihren eigenen Schwerpunkt und ihre Verschiedenartigkeit sollte unterstützt werden.

Die lange Geschichte von Qigong beweist den günstigen Effekt, den die Übungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden der Menschen haben. Das Wissen um Qigong wird heute von Millionen von Menschen begrüßt. Die praktische Anwendung wird weiter entwickelt und nach einer soliden wissenschaftlichen Basis wird weiter gesucht. Darum sollten sich die Qigong-Meister, -Lehrer, -Schüler und -Forscher gemeinsam bemühen.

Es ist wichtig, Qigong aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu erforschen. Dazu sollte man das bisherige Wissen über Qigong voll ausschöpfen und sich freimachen vom Aberglauben und von überholten Vorschriften und Regeln. Es muss nach neuen Wegen gesucht werden.

In naher Zukunft kann die in China vorangetriebene Forschung zu einer rapiden Entwicklung des gesamten Qigong-Bereiches führen.

Teil II

5 Yin Yang He Qi Fa 阴阳合气法 / 陰陽合氣法
Methode zum Harmonisieren von Yin und Yang

5.1 Tian Di Bu 天地部 Himmel und Erde

Der Kern dieser Übung ist „He (合 Verbinden, in Einklang bringen)“, mit dem Ziel der Harmonisierung von Yin und Yang. Diese Übung gehört zur „Geheimlehre des Vajrayana-Buddhismus (Mi Zong 密宗)“. Durch beständiges Üben werden Ihre inneren Kräfte geweckt, Sie lernen Qi von außen aufzunehmen und spüren schließlich, wie Sie selbst in den Kosmos aufgenommen werden.

Diese Übung ist in sich abgeschlossen und kann separat und unabhängig von anderen Übungen ausgeführt werden. Anfängern wird jedoch geraten, sich zuerst mit der Basisübung des Chan Mi Qi Gong vertraut zu machen. Denn auch Yin Yang He Qi Fa setzt eine entspannte Körperhaltung voraus. Im entspannten Zustand kann man ruhig atmen und die Gedanken kommen zur Ruhe. Inneres und Äußeres kommt ins Gleichgewicht.

Zu Beginn richten Sie Ihre Aufmerksamkeit gleichzeitig auf Ihr Drittes Auge und auf Mi Chu, den Raum über dem Damm, der mit „Xiao Fu Qiang (小腹腔, kleine Bauchhöhle/Unterleib)“ verbunden ist. Versuchen Sie, diese beiden Bereiche gleichzeitig zu entspannen und zu öffnen. (Siehe auch Basisübung.)

Beginnen Sie mit der Bewegung der Wirbelsäule (siehe Ru Dong, Basisübung). Die Bewegung der Wirbelsäule bewirkt, dass alle Gliedmaßen, Muskeln, alle inneren Organe und damit der ganze Körper bewegt werden. Es entwickelt sich ein sich förderndes und sich ergänzendes Wechselspiel zwischen Entspannung und Bewegung.

Die Entspannung

Atmen Sie natürlich, mit leicht geschlossenen Augen und versuchen Sie, alle Störungen von außen wie abzuschalten.

Das Entspannen des Dritten Auges führt Sie in einen Zustand körperlicher und emotionaler Ausgeglichenheit.

Das Entspannen von Mi Chu, des Dammbereichs und des ihn umgebenden Raums, entspannt den ganzen Körper und schenkt Ihnen einen Zustand des Wohlbefindens.

Funktion und Zweck

Das Dritte Auge ist wie ein Organ der Wahrnehmung und auch wie ein Fenster, durch das Qi aus- und eintreten kann. Mi Chu ist wie ein Tor, durch das alle Pfade des Qi führen.

Yin resultiert aus Yang, Yang resultiert aus Yin. Ist das Dritte Auge geöffnet und ist Mi Chu entspannt, kann das Qi frei fließen. Ungenügende Entspannung jedoch bedeutet, dass Qi und Blut nicht ungehindert zirkulieren und ein Ausgleich von Yin und Yang nicht stattfinden kann. Die Übungen, die eine Verbindung mit dem Kosmos als Ziel haben, wären dann schwierig und es könnten Nebenwirkungen auftreten.

Die körperliche Entspannung, eine ruhige, normale Atmung und das Loslassen aller Gedanken sind die drei Einstimmungen, die das Qi anregen. So erhält sich das Yang-Qi, Yin-Qi folgt und bleibt ruhig und ebenfalls erhalten. Daraufhin fließt „Zheng Qi (正气 / 正氣 aufrechtes/positives, ausgeglichenes Qi)“ und Yin- und Yang-Qi gleichen sich aus.

Der Fluss des Qi verhindert, dass Krankheiten den Körper befallen, er begünstigt den Eintritt in den sogenannten Qigong-Zustand und die damit verbundene, erwartete Wirkung.

Anmerkungen zur Entspannung

Sie erzielen eine bessere Entspannung, wenn Sie beim Öffnen des Dritten Auges und beim Entspannen von Mi Chu die Aufmerksamkeit jeweils auf einen Raum und nicht nur auf einen Punkt richten.

Der Kern einer Qigong-Übung ist die Methode. Die Wirkung der Übung beweist die Qualität der benutzten Methode. Intensives Üben und viel Vertrauen in den Erfolg bringen die erwartete Wirkung.

Die 3/7 Verteilung des Körpergewichtes in den Füßen (siehe Basisübung) ist der erste, notwendige Schritt und sollte solange geübt werden, bis Sie ihn meistern.

Erfahrungen bei der Entspannung

Es ist möglich, dass Sie ein Gefühl der Leichtigkeit erfahren, wie ein Schweben, ohne Zeit und Raum. Eine aus dem Herzen kommende Freude zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht, dieses Lächeln ergreift Ihren ganzen Körper und Sie spüren, wie sich Ihre Poren wie Blumenkelche öffnen, den reinen, schönen Lotusblüten der Erleuchtung und äußersten Entspannung ähnelnd, wie sie in Metaphern der buddhistischen Lehre beschrieben werden.

Anmerkung zur Ruhe

Aus der Ruhe entsteht die Bewegung; im Zentrum der Bewegung ist die Ruhe und der Geist sammelt sich. Das ist es, was die Übenden zu Beginn lernen und verstehen müssen.

Die Qigong-Übenden sollten den Inhalt dieser grundlegenden Aussage erfassen.

Die Bewegungen

Wie bereits erwähnt, verursacht und führt die Bewegung der Wirbelsäule (siehe Ru Dong bei der Basisübung) die Bewegung des ganzen Körpers und seiner Glieder, Muskeln und inneren Organe an. Solange man die Ru Dong Bewegung der Wirbelsäule noch nicht beherrscht, werden die von innen nach außen gehenden Bewegungen übertrieben ausgeführt. Die optimale Bewegung der Wirbelsäule ist wesentlich kleiner und sanfter als die Ru Dong Bewegungen des ganzen Körpers, sie ist kaum zu sehen, jedoch stets präsent.

Die von der Wirbelsäule ausgehende Bewegung muss kontinuierlich, weich, langsam und rund sein und nicht abrupt, eckig, steif oder kräftig. Das Schlüsselwort ist „rund“, gleich ob die Bewegungen groß, klein, öffnend oder schließend sind. Die runden Bewegungen steigern die Wirksamkeit der Übung.

Im Großen gibt es nicht nur das Große und im Kleinen gibt es auch nicht nur das Kleine. Groß und Klein können einander durchdringen oder abwechseln. Hat man die richtige Methode des Übens erfasst, so hat man „Dao (道 der Weg)“ gefunden.

Funktion und Zweck

Die Entspannung des Dritten Auges und die Entspannung von Mi Chu sind beide sehr wichtig, da nur so der ganze Körper entspannt, entsprechend der Bewegung der Wirbelsäule, die den ganzen Körper bewegt.

Die Bewegung der Wirbelsäule ist bei allen Übungen des Chan Mi Qi Gong das Wichtigste und unerlässlich. Qi wird dann durch die Bewegung des ganzen Körpers angeregt, fließt durch den ganzen Körper und führt einen Ausgleich von Yin und Yang herbei. Sie lernen, den Fluss des Qi beliebig im Körper zu führen, Qi nach außen loszulassen und kosmisches Qi aufzunehmen.

Dies bedeutet, dass das im Körper angeregte Qi willentlich geführt und ausgesandt werden kann, um es mit dem äußeren, kosmischen Qi zu verbinden. Anschließend kann dieses so angereicherte und gestärkte Qi wieder zurückgeholt, aufgenommen und zu einem Nutzen (wie der eigenen Behandlung und der Behandlung anderer) eingesetzt werden.

Bewegung hat einen Bezug zu den „Zang (脏 / 臟 Speicherorgane)“. Das sind Herz, Leber, Milz, Lunge und Nieren. Die Ruhe hat einen Bezug zu den „Fu (腑 Paläste-/Hohlorgane)“, den Organen der Organisation und Verwaltung. Das sind Magen, Galle, Dick- und Dünndarm und die Blase. Bewegung und Ruhe wirken aufeinander ein, beide müssen beachtet werden. Zang, die Speicherorgane gehören zu Yin; Fu, die Paläste/Hohlorgane gehören zu Yang. Der Ausgleich von Yin und Yang ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Entspannung und Ruhe; die Ruhe wirkt nährend und Bewegung wirkt mischend. Aktivität wird durch Bewegung verursacht. Der Körper regeneriert sich im Zustand der Ruhe, in der Bewegung jedoch findet ein Austausch von Yin und Yang statt, welcher den Zustand von Körper und Geist reguliert. Durch die Entspannung des Körpers beruhigen sich die Gedanken und der Geist wird klar. Ein klarer Geist führt zu neuen Erkenntnissen und vermehrt Weisheit und Freude. Häufiges Üben verstärkt den Fluss des Qi und verbessert die Gesundheit von Körper und Geist.

Die Wirbelsäule ist der wichtigste Weg des Qi. Die Wirbelsäule umschließt das zentrale Nervensystem. Qi fließt durch die Wirbelsäule und erreicht die Nieren. Der Fluss des Qi durch die Wirbelsäule ernährt das Rückenmark vom Steißbein bis zum

Gehirn. Daher ist die Bewegung der Wirbelsäule der wichtigste Aspekt aller Übungen.

Anmerkungen zu den Bewegungen

„Bewegung entsteht aus äußerster Ruhe, in der Bewegung bleibt die Ruhe erhalten (Jing Ji Sheng Dong, Dong Zhong Qiu Jing 静极生动, 动中求静 / 靜極生動, 動中求靜)". Das Ziel ist die Ruhe, die aus dem Wechselspiel von Ruhe und Bewegung hervorgeht. Sowohl die Bewegung als auch die Ruhe müssen beachtet werden. Hierfür gibt es eine Methode und eine Theorie.

„Körper und Geist in Einklang bringen (Shen Xin Xiang He 身心相合)". Dafür beginnen Sie mit der Basisübung (Yong Dong, Bai Dong, Niu Dong, Ru Dong) und beachten dabei, dass sich auch die Finger und Zehen mitbewegen. Den Ablauf der Übung führen Sie mit Ihrem Bewusstsein, mit Ihrer Aufmerksamkeit. Ruhe und Bewegung wechseln sich ab. Wichtig ist, dass Sie während der gesamten Übung in die Wirbelsäule hineinschauen, von unten nach oben und von oben nach unten.

Dieses Hineinschauen ist sehr wichtig und eine äußerst wirkungsvolle Methode der „Waschung des Rückenmarks (Xi Sui Guan Xiang 洗髓观想 / 洗髓觀想)". Das Hineinschauen kann zu neuen Erkenntnissen führen. Unsere Ahnen sagten „Sui Jing Er Jian (髓净而见 / 髓淨而見 betrachte das klare/reine Rückenmark)". Sie werden feststellen, dass dies schon bald eine Wirkung zeigen wird.

Während der „inneren und äußeren Bewegungen des Körpers (Nei Wai Ti Yong 内外体用 / 內外用 innerer und äußerer Gebrauch des Körpers)" können sowohl das Innerliche wie auch Äußeres betreffende Bilder aufscheinen. Diese sollten Sie nicht fixieren, sondern ganz natürlich vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen.

Regelmäßiges Üben ist wichtig, übereiltes Vorgehen führt nicht zum Ziel. Nichts zu vergessen, aber auch nicht nachzuhelfen, das sind die Anforderungen an die Vorstellung und an die Art der Gedanken. Die Vorstellung mit dem Körper, den Körper mit dem Qi und das Qi mit der Vorstellung in Einklang bringen, ist ein Kreislauf. Müdigkeit verhindert die Konzentration und schwächt die Atmung. Es heißt „Shi Ke Er Zhi (适可而止 / 適可而止 man hört auf, ehe es zu weit geht)". Sie sollten nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig üben, d.h. Sie sollten ihr individuelles Maß finden.

Die Übungen können einen Zustand des Wohlbefindens hervorrufen, so, als befänden Sie sich in einer „anderen Dimension (Ling Chu Tian Di 另处天地 / 另處天地)“, in der Raum und Zeit keine Rolle spielen.

Ihre Atmung ist natürlich und Ihr Körper ist noch da, aber Sie nehmen beide nicht mehr wahr. Haben Sie diesen erwünschten Zustand erreicht, sind Sie frei von bewussten Gedanken.

Haben Sie in richtiger Art und Weise geübt, sollten Sie am Ende der Übung frei und ohne jede Beklemmung atmen können. Haben Sie jedoch während des Übens das Atmen verlängert oder verkürzt oder gar den Atem angehalten, können Nebenwirkungen auftreten, wie Schwindel, Atembeklemmungen, ein Ringen nach Luft oder Herzklopfen.

Erfahrungen bei den Bewegungen

Es können innere oder äußere Bilder an Ihrem Dritten Auge vorbeiziehen. Ein Gefühl der Wärme kann den ganzen Körper einhüllen, vielleicht spüren Sie, wie das Qi durch den Körper fließt. Eine leichte sexuelle Anregung gehört mit zu den auftretenden Erscheinungen. Zuweilen hören Sie Vogelgezwitscher und nehmen Blumenduft wahr, sehen Sternschnuppen, die aufgehende Sonne oder einen großen Regenbogen, oder Sie hören Wind, Regen und Donner. Dieses Schauen der klaren und wechselnden inneren und äußeren Bilder gibt Ihnen das Gefühl, in eine neue Welt eingetreten zu sein.

5.1.1 San Yuan Gong 三园功 / 三圓功 Drei Kreise Übung

Diese Drei Kreise Übung schließt sich an eine erfolgreich absolvierte Basisübung an. Wenn die Drei Kreise sinnvoll und korrekt angewendet werden, kann mit ihnen das Qi im ganzen Körper verteilt werden.

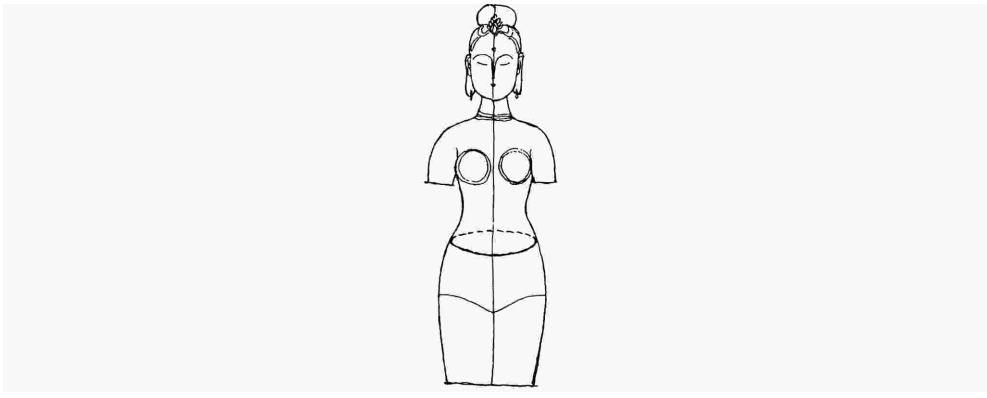
Die drei im Bauch „gezeichneten“ Kreise nennt man auch „Zhou Tian Yuan (周天圆 / 周天圓 vollständiger Himmelskreis)“. Die Kreisform entspricht einer optimalen Bahn für den Qi-Fluss. Ferner regt diese Übung das „vorgeburtliche Qi (Yuan Qi (元气 / 元氣)“ und das Qi der inneren Organe, das „Zang-Fu-Qi (脏腑气 / 臟腑氣 Qi der „Paläste/Hohl- und Speicher-Organe)“ an. Die Körperflüssigkeiten beginnen zu fließen, erfüllen ihre Funktionen und halten das Gewebe feucht

und geschmeidig. Diese Übung ist eine weitere Übung zur Anregung, Entwicklung und Nutzung von Qi.

5.1.1.1 Ping Yuan 平圓 / 平圓 Flachliegender Kreis

Sie haben die Basisübung beendet und Ihre beiden Hände liegen unterhalb des Bauchnabels übereinander, bei Männern liegt die linke Hand unten, bei Frauen die rechte Hand. Dabei richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihr Zentrum im Unterbauch, um von hier aus Qi zum Fließen zu bringen.

Beginnen Sie jetzt von diesem Zentrum[20] aus eine zunächst kleine Spirale aus Licht zu zeichnen, die von innen nach außen immer größer wird und steigen Sie dabei langsam nach oben, bis auf die Ebene der Gürtellinie (Abb. 366). Zeichnen Sie die Spirale zuerst nach links und dann nach rechts oder auch umgekehrt. Männer zeichnen eine Spirale mit 36 Kreisen (bzw. Runden), Frauen eine Spirale mit 24 Kreisen, jeweils nach außen und wieder nach innen. Nachdem die größte runde Ausdehnung der Spirale die Höhe der Gürtellinie erreicht hat und Sie dort einige Male einen Kreis gezeichnet haben, ändern Sie die Richtung und zeichnen die Spirale wieder zurück.

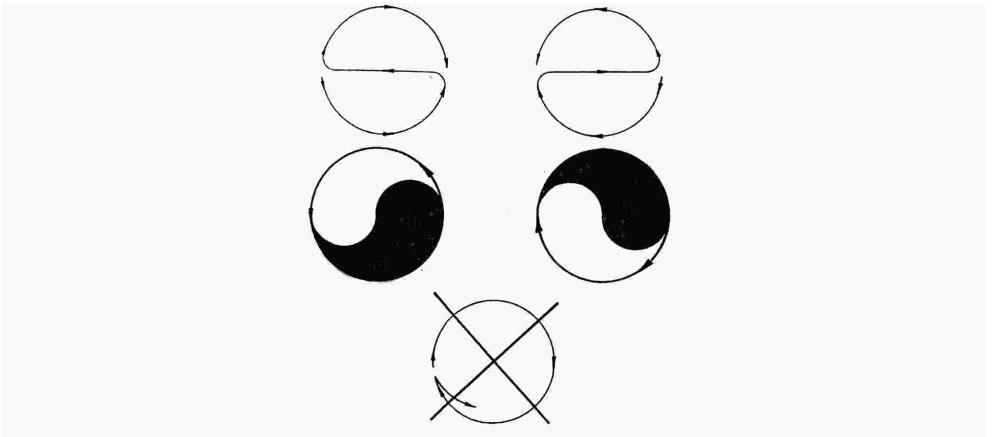


366

Um die Richtung zu ändern, ziehen Sie eine gerade Linie (Abb. 367). Sie können aber stattdessen auch eine S-förmige oder eine Yin-Yang-Fisch-Linie (Abb. 368) anwenden. Keinesfalls dürfen Sie auf der Kreisbahn einfach abrupt in die Gegenrichtung wechseln (Abb. 369). So würde der Qi-Fluss unterbrochen. Auch darf der

[20] In Kap. 5.1.7 wird eine weitere Möglichkeit des Übens beschrieben.

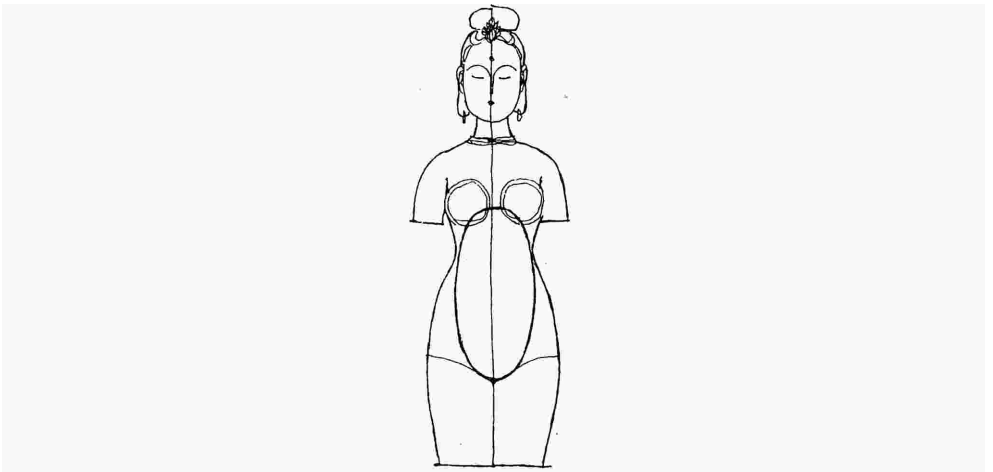
gezeichnete Kreis nicht über die Haut hinausgehen, sondern muss im Bauchraum bleiben, sonst geht Qi verloren und dies schadet der Gesundheit. Nachdem Sie die Richtung geändert haben, werden die spiralförmig gezogenen Runden wieder kleiner und kommen zum Schluss zurück ins Zentrum im Unterbauch, zurück ins Zentrum aus leuchtendem Qi.



367 - 369

5.1.1.2 Ce Yuan 側圆 / 側圓 Seitlich stehender Kreis

Dieser seitlich stehende Kreis befindet sich in einer Ebene, die den unteren Rumpf in eine Vorder- und Rückseite unterteilt (Abb. 370).



370

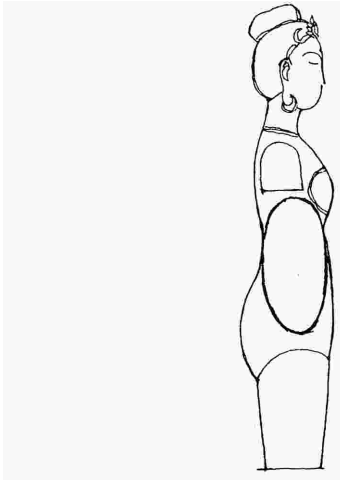
Ihre volle Aufmerksamkeit liegt wieder in Ihrem Zentrum im Unterbauch. Von dort aus lassen Sie Qi wie ein Lichtband oder eine Lichtkugel zum Damm ziehen, bzw. rollen und beginnen von hier aus von klein nach groß eine Spirale in einer senkrechten Ebene zu zeichnen, deren größte Ausdehnung nach oben das Zwerchfell erreicht und die links und rechts breiter wird, bis sie die Seiten des Körpers berührt.

Jede Runde der größer oder kleiner werdenden Spirale geht unten durch den Damm, beim Vergrößern von links nach rechts, beim Verkleinern dann umgekehrt. Männer zeichnen in jede Richtung 36 Kreise, Frauen 24. Zur Richtungsänderung legen Sie die Yin-Yang-Fisch-Linie durch die Kreismitte.

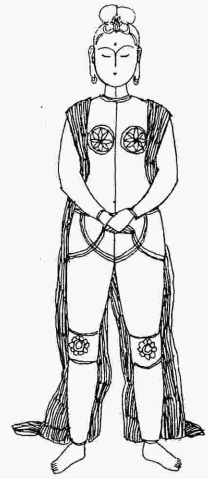
Der größte Kreis sollte oben nicht über das Zwerchfell hinausgehen und unten nicht unter den Damm. Nachdem Sie die Richtung geändert haben, zeichnen Sie die Runden spiralförmig von groß nach klein und lassen das so eingesammelte Qi wieder zurück ins Zentrum laufen.

5.1.1.3 Zheng Yuan 正圓 / 正圓 Stehender Kreis nach vorne und hinten

Dieser Kreis befindet sich in einer Ebene, die den unteren Rumpf in eine linke und eine rechte Seite unterteilt (Abb. 371).



371



372

Die volle Aufmerksamkeit ist in Ihrem Zentrum im Unterbauch. Von hier aus lassen Sie ein Lichtband oder eine Lichtkugel zum Damm sinken, bzw. rollen und beginnen von klein nach groß Runden zu zeichnen, die sich langsam nach oben bis

zum Zwerchfell erweitern und dabei vorne über den Nabel und hinten über Wirbelsäule und Nieren laufen (Abb. 372). Jede dieser Runden geht durch den Damm. Wichtig ist, dass Sie zuerst, bei der größer werdenden Spirale, über die Vorderseite nach oben zeichnen und dann, bei der kleiner werdenden, zuerst über die Rückseite. Die Anzahl der größer werdenden Kreise soll mit der Anzahl der kleiner werdenden Kreise identisch sein (siehe Ping Yuan, flachliegender Kreis und Ce Yuan, seitlich stehender Kreis).

Hinweise

Die Kreise sollten breiter als ein Faden gezeichnet werden, eher bandförmig (flach).

Die Formen der drei Kreise (Ping Yuan, Ce Yuan, Zheng Yuan) sind unterschiedlich. Der größte Kreis sollte jedoch zwischen Haut und Muskeln liegen. Haben Sie bereits gelernt, das innere Qi anzuregen, schadet es der Gesundheit, wenn Sie beim Zeichnen der Kreise über die Haut hinausgehen. Das Qi läuft dann ab und ist verloren.

Zheng Yuan (mit der Teilung in eine linke und eine rechte Hälfte) sollte durch den Ansatz der äußeren Geschlechtsorgane laufen, um dadurch das im Qi-Gefühl auftretende sexuelle Gefühl zu stärken und so „Zi Xing Jiao He (自性交合 sexuelle Verbindung mit sich selbst / sexuelle Selbstharmonisierung)“ zu erreichen. Durch häufiges Üben erreichen Sie einen Zustand, in dem Sie von äußeren Störungen nicht beeinflusst werden, Sie haben sie wie ausgeschaltet. Visualisierung und Qi stimmen sich aufeinander ein, wobei das Qi der Vorstellung folgt. Das Zeichnen der Spirale von klein nach groß und von groß nach klein zählt als einmal, Männer zeichnen 3, 6, 9, 12, 15...36-mal, Frauen 2, 4, 6, 8, 10...24-mal.

Wie oft Sie diese Spiralen zeichnen wollen, können Sie selbst entscheiden und die Anzahl Ihrem Gesundheitszustand und Ihren zeitlichen Möglichkeiten anpassen. Es kann auch eine gute Übung sein, wenn Männer („Himmel (Tian 天)“) die Spirale neunmal zeichnen und Frauen („Erde (Di 地)“) nur sechsmal, um zu erfahren wie sich dies anfühlt.

Beobachten Sie die Wirkung und finden Sie das richtige Maß. Zum richtigen Ausgleich sollte die Anzahl der Kreise, die man in einer Spirale nach außen zeichnet jedoch generell mit der Anzahl der nach innen gezeichneten Kreise identisch sein. Manche Erkrankungen erfordern Ausnahmen von dieser Regel.

Ist das Qi nicht genügend angeregt und kommt nicht ins Fließen, werden Sie nicht in der Lage sein, Spiralen mit Qi zu zeichnen. Die Bewegung der Wirbelsäule ist sehr wirkungsvoll, sie unterstützt den Fluss des Qi. Beim Zeichnen des Ping Yuan, des Kreises in der Gürtellinie, unterstützt die Bewegung der Wirbelsäule das Zeichnen mit den leichten Drehbewegungen von Niu Dong (siehe Basisübung). Der Ce Yuan (Teilung in vorn und hinten) wird mit Bai Dong (dem Pendeln) und der Zheng Yuan (Teilung in linke und rechte Hälfte) mit Yong Dong (dem Wellen) unterstützt. Die Bewegung unterstützt jedoch nur den Fluss des Qi, es ist die Vorstellung, die das Qi aktiviert und darauf sollte die Aufmerksamkeit gelegt werden.

Der Spruch „Jia Bing Bu Xiang Zhi Qi, Bu De Yi Er Yong Zhi (佳兵不祥之器, 不得已而用之)“ aus dem daoistischen Klassiker, Dao De Jing, besagt, dass gute Soldaten lieber den Frieden erhalten, statt Krieg zu führen. Wenn es aber sein müsse, würden die Soldaten auch zu den Waffen greifen, um üble Missstände zu beheben. Konkret bedeutet diese Weisheit hier, die Methodik der zweiten Wahl (also die Bewegung der Wirbelsäule als Unterstützung für den Aufbau von Qi) anzuwenden, wenn das eigene Qi allein nicht ausreicht.

„Die Vorstellung führt das Qi (Yi Yi Ling Qi 以意领气 / 以意領氣)“, „die Vorstellung bringt das Qi zum Fließen (Yi Ling Qi Xing 意领气行 / 意領氣行)“, „das Qi folgt der Vorstellung (Yi Dao Qi Dao 意到气到 / 意到氣到)“.

In der ersten Aussage ist die Vorstellung, die das Qi führt, die Basis. In der zweiten Aussage sind die Technik, der vorgeschriebene Ablauf der Übung, die Zeit, das Führen des Qi und die angemessene Anzahl der gezeichneten Spiralen die Methode. Die dritte Aussage enthält Hinweise darauf, was beachtet werden muss. Unsere Ahnen hatten den Ausspruch: „Qi Dong, Wo Dong, Dong, Dong, Dong (气动我动, 动, 动, 动 / 氣動我動, 動, 動, 動)“ und das soll bedeuten: „Qi aktivieren, die Gelegenheit ergreifen und die Vorstellung benutzen, um das Qi zu führen“. Man muss es in korrekter Reihenfolge und Richtung führen und regelmäßig und ausdauernd üben, bis das Ziel erreicht ist.

Anzahl der Kreise: Männer 3, 6, 9....36, Frauen 2, 4, 6....24 Kreise. Daoismus, Konfuzianismus und die Traditionelle Chinesische Medizin machen Aussagen dazu, was diesen Zahlen zugrunde liegt. Stilles oder leises Zählen ist sehr wirksam, um zur Ruhe zu kommen. Auch der Atem kann durch das Zählen reguliert werden und das hilft Übenden effektiv, allmählich zu tiefer Ruhe zu kommen. In einem alten Ausspruch wird festgehalten: „Fließt das Qi, wird der Atem wie von selbst ruhig,

der Körper wird wie von selbst ausgeglichen (Qi Zhi, Xi Bu Ping Zi Ping, Shen bu Tiao Zi Tiao 气至, 息不平自平, 身不调自调 / 氣至, 息不平自平, 身不調自調)".

Um mit Hilfe der Visualisierung im Bauchraum Spiralen zu zeichnen, muss das Qi zuerst angeregt sein. Die Anzahl der Spiralen, die Sie zu zeichnen wünschen, entscheiden Sie je nach Bedarf selbst. Wie viele Kreise Sie jedoch von innen nach außen und von außen nach innen zeichnen, wird von der jeweiligen Krankheit, die behandelt werden soll oder vom generellen Gesundheitszustand der übenden Person bestimmt. Das Ziel ist jedoch immer, das Qi zu mehren und zu stärken, um es zu einem Nutzen einzusetzen.

Zweck und Wirkung

Das körperliche Zeichnen der drei Kreise hat einen günstigen Einfluss auf die Funktionen von Leber, Milz und Nieren. Es hilft „der Leber, eine leere Yang Energie zu reduzieren (Ping Gan Qian Yang 平肝潜阳 / 平肝潛陽)", „der Milz, die Verdauung zu unterstützen (Yun Hua Shui Gu 运化水谷 / 運化水谷)" und „den Nieren, das eigene Qi zu stärken (Pei Yu Zhen Yuan 培育真元 / 培育真元)".

Man findet Aussagen wie „Dickdarm und Dünndarm haben Verbindung zu Lunge und Herz, diese zwei Paare von Organen beeinflussen und bedingen einander" oder wie „die Leber links, die Lunge rechts, das Herz außen und die Niere innen". Diese Beschreibungen gehören zum Wissen und der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Zuordnungen der fünf Elemente zu den inneren Organen sich nicht auf die Anatomie des Körpers beziehen.

Findet der Ausgleich von Yin und Yang durch das „Drei-Kreise-Zeichnen" statt, so führt er dazu, dass das vorgeburtliche Qi das nachgeburtliche Qi kultiviert, vermehrt und reguliert. Dadurch wird der ganze Körper belebt und regeneriert sowie die Sekretion der inneren Drüsen angeregt.

Anmerkungen

Es ist von äußerster Wichtigkeit, dass Sie sehen, wie Sie das Qi führen. Diese Visualisierung und der Fluss des Qi müssen beide aufeinander abgestimmt werden, um miteinander wirken zu können. Der Vorgang des Umlaufs der Lichtkreise aus Qi hat seine eigene Gesetzmäßigkeit, deren Änderung man nicht erzwingen kann.

Die Anzahl der Runden in der sich vergrößernden Spirale sollte generell mit der Anzahl der Runden in der sich nach innen verkleinernden Spirale identisch sein. Gesunde Tendenzen werden angeregt und ungesunde ausgeglichen, es findet ein Zu- und Abfließen von Qi statt. Zur Behandlung von Erkrankungen kann jedoch die Anzahl der Kreise variiert werden.

Die Anwendung der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) als Leitfaden für die Qigong-Praxis ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, die Qigong-Theorie zu bereichern.

Die „Yin-Yang-Fischlinie (Himmel und Erde) (Yin Yang Yu (Tian Di Bu) 阴阳鱼 (天地部) / 陰陽魚 (天地部))“ und „Wan Wu Sheng (万物生 / 萬物生)“ bedeuten, dass alles in der Polarität von Yin und Yang entsteht und dass die Polarität aus allem hervorgeht. Zweiheit und Einheit bedingen sich wechselseitig. Yin und Yang, Himmel und Erde bestehen jeweils beide in allen Dingen und befinden sich miteinander im Einen, dem Wandel. Es existieren Theorien, Anweisungen und Methoden für die Bewegung und die Ruhe, für ein Auseinandergehen und Zusammenkommen, für ein Vordringen und Zurückweichen und eine unendliche Anzahl von geheimnisvollen Zielen und Philosophien. Man erfährt „Miao (妙 Glück der spontanen Verwirklichung)“, das Wunderbare oder Unbeschreibliche.

Aus den Lehren des Daoismus wissen wir, dass das Zeichnen der Yin-Yang-Fischlinie im Bauchraum die Tür zu „Xuan Pin (玄牝 schwarzes / tiefgründiges / geheimnisvolles Muttertier)“, eine Metapher für die Quelle des Lebens, die Mutter der zehntausend Dinge des Kosmos bzw. für das Weibliche darstellt.

Das Zeichnen der Fischlinie wird auch „die Wurzel von Himmel und Erde (Tian Di Gen 天地根)“ genannt, das „Qiao (窍 / 竅 die Öffnung/der Zugang)“ liegt hier. Am Anfang des Übungsweges kann man Qiao weder hören noch sehen, noch kann man sich sicher sein, dass es überhaupt existiert. Vielleicht haben Sie jedoch eines Tages Qiao verstanden. Dann wissen Sie, dass Sie eine höhere Stufe der Bewusstheit erreicht haben.

Qigong-Meister, die mit der chinesischen Medizin arbeiten, sagen, Qiao liege jenseits der Tür, aus der Yin und Yang austreten. Mit einem „normalen“ Bewusstsein, wenn man nicht verstehen kann, was Qiao bedeutet, mag man es lächerlich finden. Menschen mit erweitertem Bewusstsein kennen jedoch seinen Sinn und seine Bedeutung.

Qi-Gefühl

Qi wird im Körper angeregt. Qi kann sehr unterschiedliche Formen annehmen, wie Kreise, Kugeln usw. und auch in den verschiedensten Farben erscheinen. Der Fluss des Qi kann schnell oder langsam sein und seine Quantität viel oder wenig. Sie können das Qi selbst dirigieren oder auch von ihm dirigiert werden.

Vorstellung und Qi wirken harmonisierend aufeinander ein und verbinden sich. Hierfür gibt es eine Theorie und eine Methode.

Es gibt keine Worte, die das Gefühl des Glücks, das durch den Fluss des Qi im Körper ausgelöst wird, vollständig beschreiben könnten. „Miao (妙 Glück der spontanen Verwirklichung)“, das Wunderbare oder Unbeschreibliche, erfährt man.

5.1.2 Jie Di Shi, Jie Di Yin 接地勢, 接地阴 / 接地勢, 接地陰

Kontakt mit der Erde aufnehmen und sich mit dem Yin der Erde verbinden

Durch das Aufnehmen von äußerem, kosmischem Qi können Sie Ihre Lebensqualität verbessern und Ihre Lebenszeit verlängern. Zuerst müssen Sie jedoch Ihr inneres Qi wecken, um sich dann mit äußerem Qi verbinden zu können. Daher müssen sowohl das innere als auch das äußere Qi beachtet werden. Während Sie sich mit dem Yin-Qi der Erde verbinden, befindet sich Ihre Aufmerksamkeit außerhalb Ihres Körpers. Dann wird Yin-Qi aufgenommen, um das Blut zu nähren.

Übungsmethode

Nachdem Sie die Übung „Drei-Kreise-Zeichnen“ beendet haben, lösen sich Ihre Hände langsam voneinander.

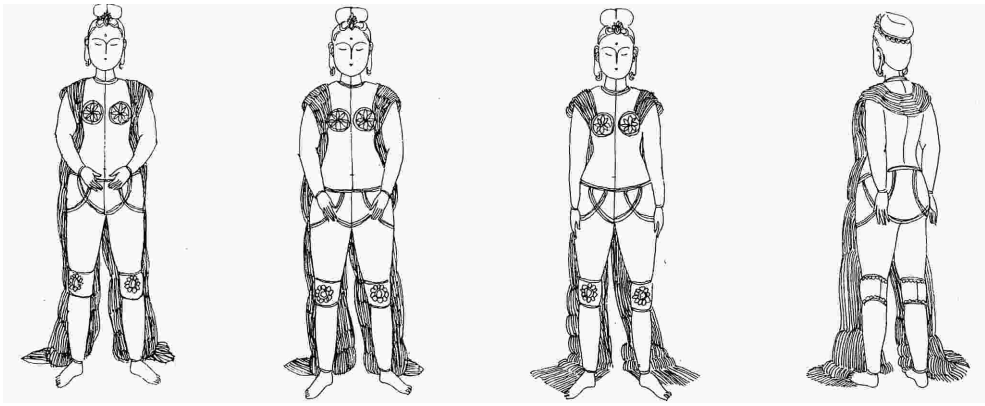
Die Handflächen weisen nun zum Bauch und die Finger nach unten (Abb. 373).

Die Vorstellung führt das Qi durch die Leisten, den Beckenboden- und Dammbereich, entlang der Innen- und Vorderseiten (Yin-Seiten) der Beine und durch die Mitten der Fußsohlen tief in die Erde (Abb. 374).

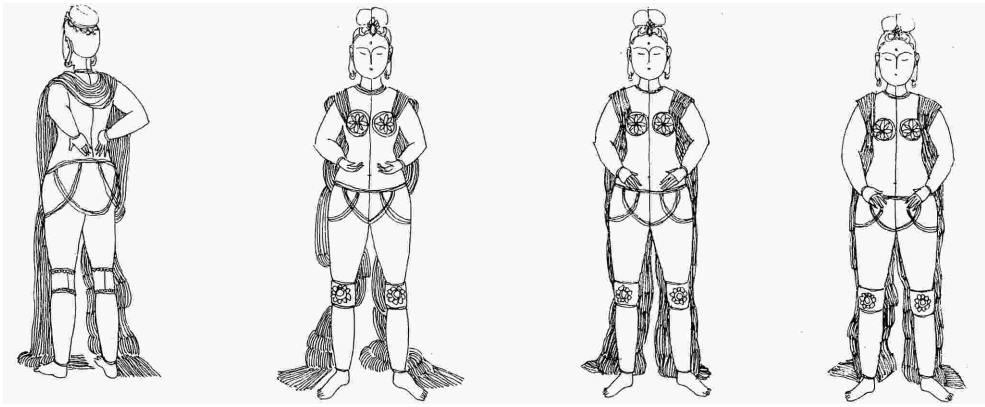
Das Qi steigt langsam aus der Erde auf. Währenddessen werden die beiden Hände an die Außenseiten der Beine gelegt. Die Vorstellung führt das Qi durch die Mitten der Fußsohlen und an den äußeren und hinteren Seiten der Beine (Yang-Seiten) hinauf bis zur Taille. Beide Hände bewegen sich dann zum Rücken und führen das Qi weiter bis zu den hinteren unteren Rippen, wobei die Handflächen zuerst nach

innen, dann nach oben und die Finger zuerst nach unten und dann auf die Rippen gerichtet sind (Abb. 375 - 377).

Die Hände bewegen sich nach vorne und die Vorstellung führt das Qi nun wieder durch Mi Chu (durch die Leisten, durch Beckenboden- und Dammbereich), entlang der Yin-Seiten der Beine und durch die Fußsohlen wieder in die Erde. Die Handflächen unterstützen dabei den Fluss des Qi, sie bewegen sich über den Bauch nach unten (Abb. 378 - 380).



373 374 375 376



377 378 379 380

Bei dieser Übung beginnt der Fluss des Qi im Zentrum des Unterbauches und wird durch die Yin-Seiten der Beine (innen und vorne) in die Erde geleitet und entlang der Yang-Seiten (außen und hinten) wieder zurück in das Zentrum im Unterbauch

geholt. Frauen können diesen Kreislauf 2, 4, 6...24-mal üben und Männer 3, 6, 9...36-mal.

Hinweise

Das Qi wird mit der Vorstellung und mit der Bewegung der Hände geführt. Vorstellung, Bewegung der Hände und Qi sind ungetrennt, sollen zugleich geschehen und ununterbrochen zusammenhängend und fließend sein.

Die Vorstellung leitet das Qi wie durch einen Brunnen in die unbegrenzte Tiefe der Erde. Das Volumen des Qi kann verstärkt und die Zeit des Einleitens in die Erde verlängert werden.

Man muss selbst das rechte Maß finden. Frauen während der Schwangerschaft oder während der monatlichen Regel sowie Übende mit niedrigem Blutdruck oder mit einer Organsenkung sollten sehr vorsichtig üben.

Die Ru Dong Bewegung der Wirbelsäule (siehe Basisübung) unterstützt den Fluss des Qi.

Alle Bewegungen, auch die der Hände und Arme, sollen langsam, leicht, weich, rund und fließend sein.

Funktion und Zweck

Das harmonische Zusammenspiel der Vorstellungen, der Bewegungen der Arme und Hände und der Bewegungen der Wirbelsäule lässt das Qi fließen. Dieses Zusammenspiel ist die Voraussetzung dafür, durch das Üben auch die erwartete Wirkung zu erfahren.

Sie leiten Ihr Qi in die Erde, damit es sich mit dem Qi der Erde verbindet und austauscht. Sie holen sich Qi aus der Fülle der Erde. Sie ergänzen und stärken damit Ihr eigenes Qi, um dieses dann zu einem Nutzen einzusetzen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ordnet dem Himmel das Yang und der Erde das Yin zu und dem Qi das Yang und dem Blut das Yin. Qi führt den Fluss des Blutes an. „Qi ist der Sohn des Blutes, Blut ist die Mutter des Qi (Qi Wei Xue Zhi Zi, Xue Wei Qi Zhi Mu 气为血之子, 血为气之母 / 氣為血之子, 血為氣之母)". Daher heißt es auch: „Ist die Mutter gesund, ist der Sohn stark und kräftig; ist der Sohn gesund, ist die Mutter stark und kräftig (Mu Kang Zi Jian, Zi Kang Mu

Jian 母康子健, 子康母健)". Blut und Qi hängen voneinander ab und sollten immer ungehindert fließen können.

Das Qi sorgt vorwiegend für die Ausstrahlung, die Aura, das Blut ist vorwiegend für die sichtbare Körperlichkeit und Form verantwortlich. Das Qi verteidigt und das Blut leitet. Blut und Qi haben dieselbe Quelle und zirkulieren ohne Unterlass. Deshalb nimmt man Yin-Qi aus der Erde auf und nährt damit das Blut. Deshalb kann diese Übung bei Krankheiten und zur Gesunderhaltung angewendet werden.

Anmerkungen

Die Hände bewegen sich mit Leichtigkeit, ohne Kraft, rund und fließend. Ihre Bewegungen, die Vorstellung und der Fluss des Qi sind miteinander verbunden.

Während sich Ihre beiden Hände vor dem Bauch nach unten bewegen, sollten Sie den Fluss des Qi in Mi Chu spüren und dabei aber auch das richtige Maß finden. Bei Bedarf können die vorhergehend beschriebenen Schritte intensiviert werden, hingegen ist Stillstand nicht erwünscht, der Übungsprozess sollte aufrechterhalten werden.

Vorstellung, Bewegung der Arme und Hände, der Fluss des Qi, das Sehen (das innere Schauen) und das Hören (das innere Lauschen) und die eigene Reflexion finden sich zu einem harmonischen Zusammenspiel.

Die Größe des Abstands zwischen den Händen und dem Körper hängt davon ab, bei welchem Abstand Sie ein deutliches Qi-Gefühl erfahren. Die Hände sollten dem Körper nicht zu nah und nicht zu fern sein.

Qi-Gefühl

Hat man sich mit dem Yin aus der Erde verbunden, kann man spüren, wie ein Gefühl der Kühle im Körper aufsteigt. Diese Reaktion zeigt, dass Qi aus der Erde vom Körper aufgenommen wird.

Während Qi aus dem Bauchraum in die Erde fließt, können Sie an den Innenseiten der Beine und in den Fußsohlen ein Gefühl der Wärme empfinden und in den Geschlechtsorganen ein Prickeln. In einem fortwährenden Austausch von Yin und Yang fließt Feuer nach unten und Wasser steigt nach oben.

Der Vorstellung nach ist tief in der Erde eine Quelle, in deren klarem Wasser Fische schwimmen. Beobachten und genießen Sie diese andere Welt. Vielleicht vergessen Sie dabei den Gedanken, wieder zurückzukehren.

Mit Hilfe dieser Vorstellung sind Sie in die Erde eingetreten, haben sich mit der Erde verbunden und befinden sich in einem Zustand der Selbstvergessenheit.

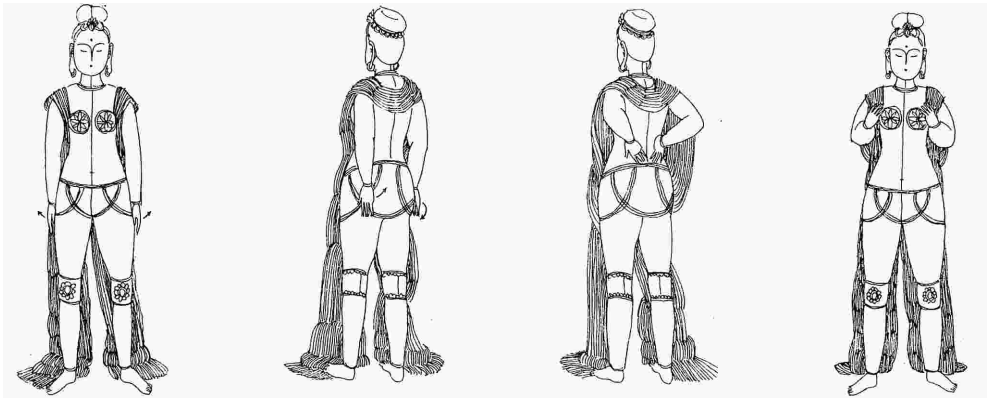
5.1.3 Tong Tian Shi, Tong Tian Yang 通天势, 通天阳 / 通天勢, 通天陽 Kontakt mit dem Himmel aufnehmen und sich mit dem Yang des Himmels verbinden

Wenn Sie die vorherige Übung meistern und gelernt haben, sich mit dem Qi der Erde zu verbinden, sind Sie für die folgende Übung bereit. Sie können nun lernen, sich mit dem Qi des Himmels zu verbinden und es im Körper aufzunehmen.

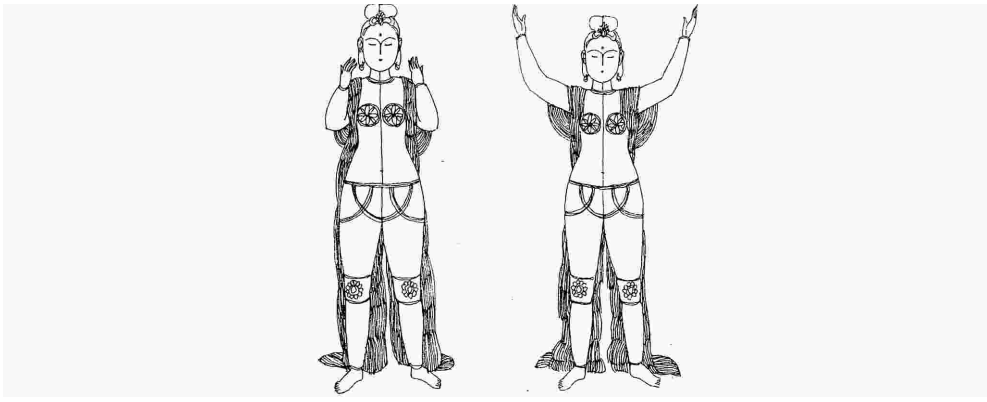
Blut ist eine Flüssigkeit und sichtbar. Qi ist unsichtbar und umwandelbar. Bei dieser Übung verbinden Sie sich mit dem Yang-Qi des Himmels. Dies ist eine Stufe des Verschmelzens und der Umwandlung und stärkt das Qi im Körper.

Bewegungsanleitung

Der Fluss des Qi, der zuvor aus der Erde gequollen und bis zur Taille gestiegen ist, strömt nun durch die Yang-Seite des Körpers, die Rückseite, aufwärts in den Himmel. Dieser Fluss wird von den Händen unterstützt. Die Hände bewegen sich nach oben, bis unter die Achselhöhlen, dort werden sie, mit den Handflächen oben, etwas vor den Körper gezogen und während sie sich seitlich langsam bis über den Kopf heben, drehen sich die Handflächen zueinander (Abb. 381 - 386).



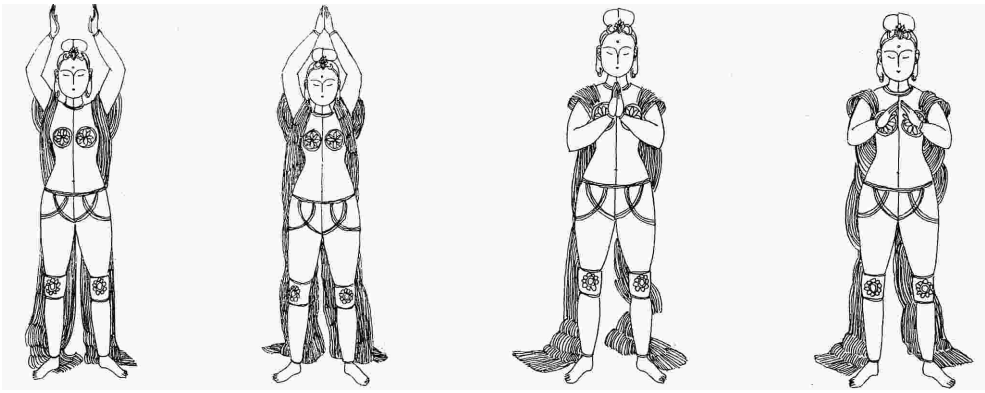
381 382 383 384



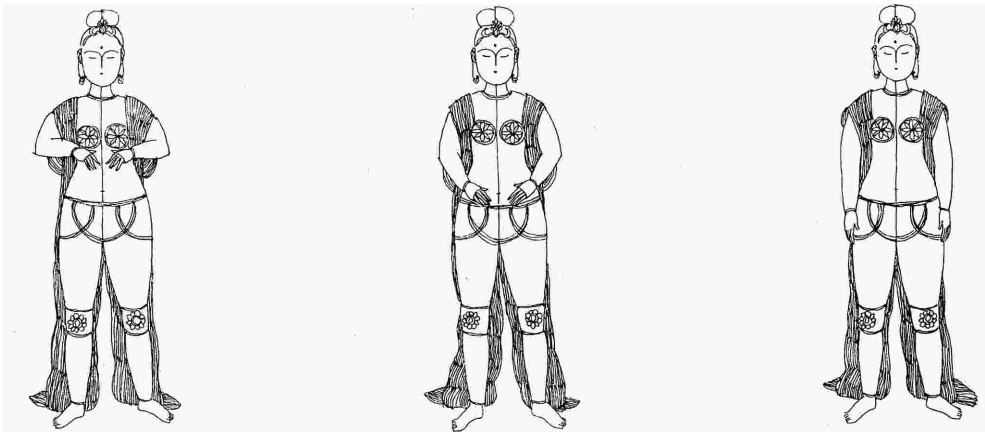
385 386

Die Vorstellung führt den Fluss des Qi an, der zugleich von der Bewegung der Hände unterstützt wird.

Die beiden Handinnenflächen, die sich gegenüberliegenden und mit den Fingern nach oben zeigen, werden nun zusammengebracht und berühren sich. Dann führen Sie die Hände langsam nach unten, vorbei am Gesicht, bis vor die Brust, wo sie sich trennen. Dabei wenden sich die Handflächen zum Körper und die Finger nach unten. Die Hände sinken rechts und links der Körpermitte entlang nach unten bis vor den Unterbauch und von dort zu den Außenseiten der Beine (Abb. 387 - 393).



387 388 389 390



391 392 393

Die Bewegungen der Hände führen den Fluss des Qi. Qi sinkt aus dem Himmel und fließt entlang und in der Yin-Seite (Vorderseite) des Körpers (auch der Yin-Seiten von Händen und Armen) bis zu Mi Chu und seinem Raum über dem Damm.

Die Hände bewegen sich zu den Außenseiten der Beine, weiter zum Gesäß und führen dabei Qi durch Mi Chu, dann entlang der Lendenbereiche nach oben, an Rücken und Kopf entlang (Yang-Seite), nach oben in den Himmel. Anschließend wird das Qi über die Yin-Seite wieder hinunter bis zu Mi Chu geführt. Es findet ein ununterbrochener Kreislauf statt. Männer üben 3, 6, 9...36-mal. Frauen 2, 4, 6...24-mal.

Hinweise

Der Himmel ist grenzenlos. Schicken Sie Qi zu den Sternen und weiter in die höchsten Himmel. Sie können das Volumen des Qi vermehren und die Zeit eines Kreislaufs verlängern. Dabei finden Sie selbst das richtige Maß. Übende mit hohem Blutdruck und Arteriosklerose des Augenhintergrunds müssen mit dieser Übung sehr vorsichtig umgehen. Ferner sollten die wichtigen Hinweise in Absatz 5.1.2 (Jie Di Shi) beachtet werden.

Funktion und Zweck

Sie leiten Qi in die Erde, um sich mit dem Yin-Qi der Erde zu verbinden. Sie schicken Qi in den Himmel, um sich mit dem Yang-Qi des Himmels zu verbinden. Sie holen sich Qi aus dem unerschöpflichen Quell des Kosmos, um im Körper Fehlendes durch den Ausgleich von Yin und Yang zu ergänzen. Durch das Schicken in den Himmel und das Leiten in die Erde können Sie sowohl Yang-Qi als auch Yin-Qi aufnehmen, um es zu einem Nutzen einzusetzen. Weitere Hinweise können Sie in Absatz 5.1.2 (Jie Di Shi) unter „Funktion und Zweck“ nachlesen.

Anmerkungen

Beim Steigen der Hände nach oben sollten die Arme nicht verspannt gestreckt und das Gesicht sollte nicht nach oben gewendet werden. Beide Fersen bleiben am Boden. Haben Sie Schwierigkeiten (z.B. Schmerzen) beim Heben der Hände, gehen Sie nur so weit nach oben, wie es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist. Die innere Vorstellung ist wichtiger als die unterstützende Führung von außen, als die äußeren Formen. Weiteres können Sie in Absatz 5.1.2. (Jie Di Shi) unter Anmerkungen nachlesen.

Qi-Gefühl

Wenn Sie sich mit dem Yang-Qi des Himmels verbunden haben, kann ein Gefühl der Wärme den ganzen Körper von oben nach unten durchfluten. Das ist eine Reaktion des Körpers beim Aufnehmen von kosmischem Qi.

Das Qi, das hinunter fließt, durch den Kopf, das Gesicht, den Hals, die Brust und den vorderen Teil des Magens, hinein in den Unterbauch, kann in diesen Bereichen

auch ein Gefühl der Kühle, wie bei Nieselregen, hervorrufen. Auch können Sie dieses Qi als leicht fallenden Regen empfinden und zuweilen sogar sein Plätschern hören.

Am Himmel befinden sich Sonne und Mond. Stellen Sie sich vor, in der Stille des Kosmos zu stehen und fühlen Sie, wie die Wolken ziehen, wie der Wind weht.

5.1.4 Yin Yang Shi, Sheng Jiang Fa 阴阳势, 升降势 / 陰陽勢, 升降势
Yin Yang Figur, Figur des Steigens und Sinkens

Mit den in den Absätzen 5.1.2 (Jie Di Shi) und 5.1.3 (Tong Tian Shi) beschriebenen Übungen haben Sie sich über die hintere und die vordere Körperhälfte zuerst mit dem Qi der Erde und anschließend mit dem Qi des Himmels verbunden.

In dieser Übung nun lassen Sie Qi durch die linke Körperhälfte (yang) nach oben in den Himmel steigen und durch die rechte Körperhälfte (yin) nach unten in die Erde sinken. Die Reihenfolge ist: Mensch-Erde-Mensch, Mensch-Himmel-Mensch, Erde-Mensch-Himmel-Mensch-Erde. Dann haben Sie den kosmischen Qi-Kreislauf, den „Da Zhou Tian (大周天 große Umkreisung des Himmels)“ vollendet.

Bewegungsanleitung

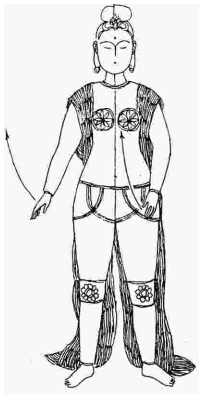
Nachdem Sie sich in Tong Tian Shi, bzw. Tong Tian Yang (Übung 5.1.3) mit dem Yang-Qi aus dem Himmel verbunden haben, üben Sie weiter, wie es im Folgenden beschrieben wird.

Zuerst schicken Sie das Qi in die Erde und verbinden sich mit dem Yin-Qi. Mit Hilfe der Vorstellung holen Sie das Qi aus der Wurzel der Erde zurück. Sie lassen es zuerst durch den linken Fuß aufsteigen, dann weiter durch die linke Hälfte des Körpers und anschließend in den linken Arm.

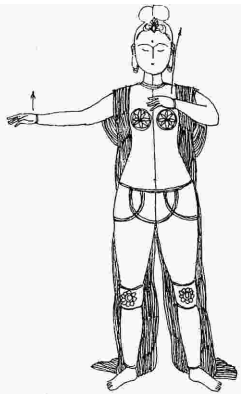
Die unterstützende Bewegung der Hände und die Vorstellung führen das Qi gemeinsam. Sie sind nicht getrennt, sondern miteinander verbunden. Sie führen mit Hilfe der Vorstellung das Qi mit der nach innen weisenden linken Handfläche (gefüllt und führend) über den linken Unterbauch, die linke Brust, den Kopf linksseitig, den linken Arm bis zur Wurzel des Himmels. Oben zeigt die Handfläche nach rechts.

Die rechte Hand ist „leer, passiv und folgend (Xu 虚 / 虛)“. Sie steigt synchron zur linken Hand, liegt dabei jedoch horizontal, mit der Handfläche nach unten weisend. Über dem Kopf wendet sich die Handfläche nach innen, sie nimmt aus dem Himmel kommendes Qi auf und führt es durch die rechte Körperhälfte, durch das rechte Bein nach unten, bis in die tiefste Tiefe der Erde.

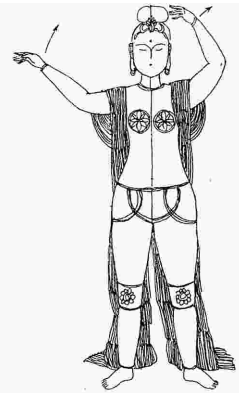
Die nun mit Qi „gefüllte und führende (Shi 实 / 實)“ rechte Hand führt das Qi nach unten, über die rechte Brust und das rechte Bein, bis zur Wurzel der Erde. Gleichzeitig ist die linke Hand leer und streckt sich neben der linken Körperhälfte aus, die Handfläche schaut zur Erde, sie sinkt auf gleicher Höhe wie die rechte Hand nach unten und ruht schließlich an der linken Körperseite (Abb. 394 - 401).



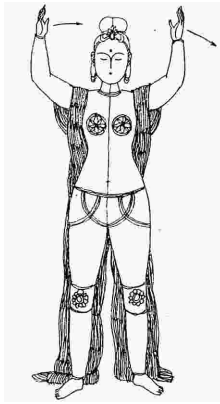
394



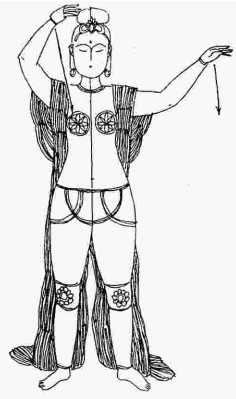
395



396

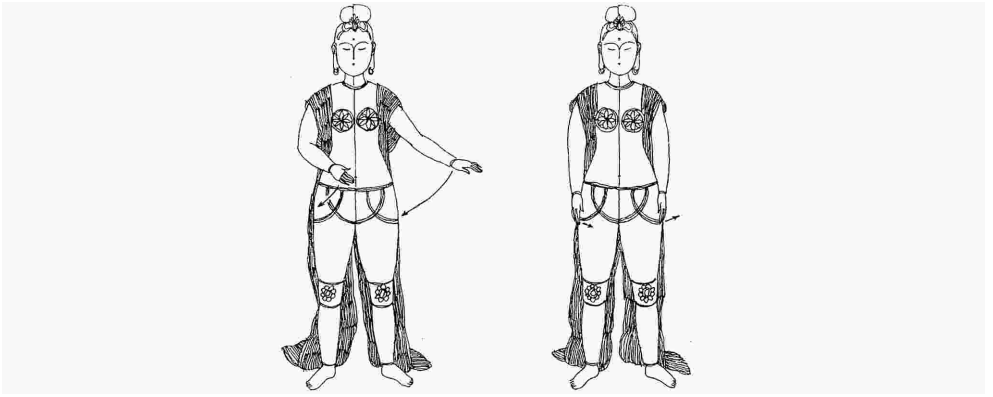


397



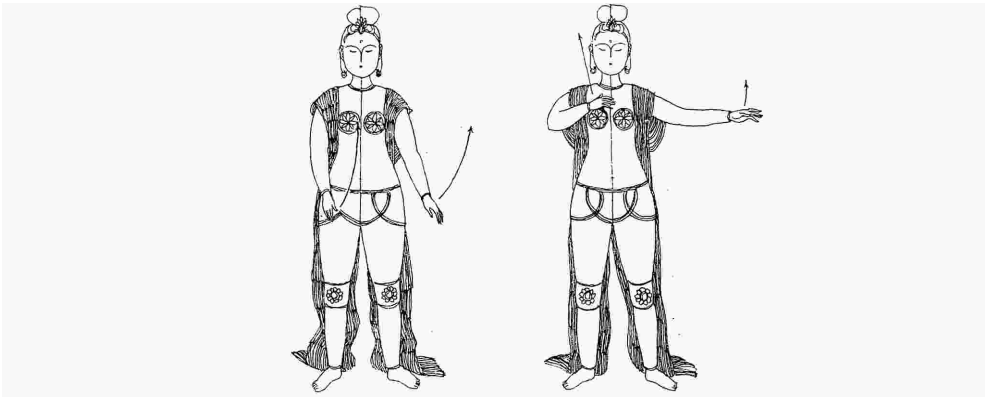
398

399

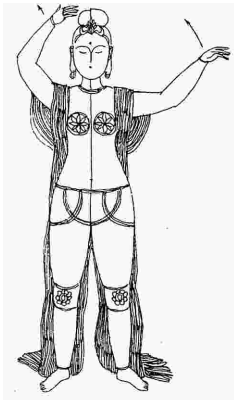


400 401

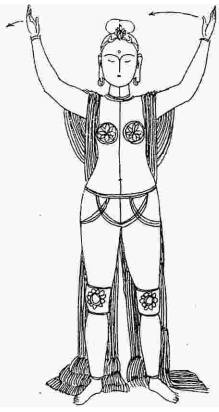
Diesen Kreislauf des in der linken Körperseite in den Himmel Steigens oder Hebens und durch die rechte Körperseite in die Erde Hinabsinkens oder Hinabfallens können Sie so oft wiederholen, wie Sie wünschen. Männer üben 3, 6, 9…36-mal, Frauen üben 2,4,6...24-mal. Nachdem Sie die gewünschte Anzahl der Kreisläufe geübt haben, bei denen das Qi durch die linke Körperhälfte aufgestiegen und durch die rechte Körperhälfte hinabgesunken ist, ändern Sie den Fluss des Qi. Jetzt lassen Sie das von Vorstellung und Handbewegungen begleitete Qi durch die rechte Körperhälfte in den Himmel steigen und führen es mit der linken Hand durch die linke Körperhälfte wieder zurück in die Erde (Abb. 402 - 409).



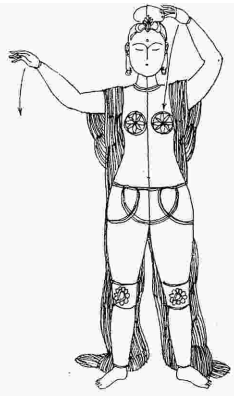
402 403



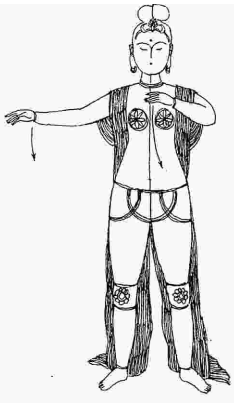
404



405

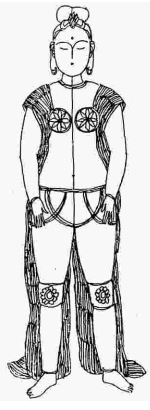


406



407

408



409

Die Anzahl der Qi-Umläufe des Aufsteigens durch die linke Körperhälfte und des Hinabsinkens durch die rechte Körperhälfte und umgekehrt können variieren. Es muss individuell darüber entschieden werden. Männer sollten 3, 6, 9...36-mal üben und Frauen 2, 4, 6...24-mal.

Hinweise

Diejenige Hand, die das aus der Erde kommende Qi durch eine Körperhälfte nach oben bis über den Kopf geführt hat, beschreibt einen runden Bogen zur Seite und sinkt am entspannt ausgestreckten Arm langsam wieder nach unten.

Qi wird durch ein Zusammenspiel von Vorstellung und Handbewegung geführt. Die Qi führende Hand sollte sich „gefüllt“ anfühlen, die andere Hand „leer“. Die

„leere“ Hand wird nicht von der Vorstellung geführt und hat auch kein Qi-Gefühl. Der Unterschied zwischen „gefüllter“ und „leerer“ Hand sollte sehr deutlich wahrgenommen werden.

Die Vorstellung führt das Qi nach oben und nach unten. Die Grenze zwischen rechter und linker Körperhälfte verläuft durch die Mitte des Rückenmarks. Sie sollten ganz klar Unterschiede zwischen dem aufsteigenden und dem hinabsinkenden Qi-Strom wahrnehmen, wie auch zwischen Himmel und Erde oder Yin und Yang.

Beim Führen von Qi nach oben und unten kann man die Kraft von Vorstellung und Qi intensivieren, um das Qi besser beobachten zu können. Erscheinen innere und äußere Bilder, so haben Sie das richtige Maß gefunden.

Weitere Hinweise finden Sie unter 5.1.2 „Kontakt mit der Erde aufnehmen und sich mit dem Yin der Erde verbinden“ und unter 5.2.3 „Kontakt mit dem Himmel aufnehmen und sich mit dem Yang des Himmels verbinden“.

Funktion und Zweck

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man von unten und links als Yin, oben und rechts als Yang. Yin nährt das Blut, Yang kann in „Qi (气 / 氣)“ umgewandelt werden. Durch das Leiten in die Erde kann man sich mit Yin, durch das Senden in den Himmel mit Yang verbinden.

Bei der Übung des Sendens von Qi nach oben und Leitens von Qi nach unten ist zu Beginn schrittweise vorzugehen. Erst später sollte dies in der fließenden Abfolge geübt werden. Dadurch können Übungsfehler beim Qi nach oben Senden oder nach unten Leiten vermieden werden.

Übend findet ein Austausch von Qi zwischen den „San Jiao (三焦 Dreifacher Erwärmer)“, drei durch Bauch- und Zwerchfell abgegrenzte Höhlen im Rumpf) statt. Durch die Übung des Steigens und Sinkens können Sie Ihr Qi mit dem Qi des Kosmos verbinden und beide aufeinander einwirken lassen.

Die wohltuende Wirkung, die diese Übung auf den Körper hat, beweist die Ausgereiftheit der Methode. Das aufgenommene Yang-Qi wird in Vitalität umgewandelt. Die Drüsen innerer Sekretion (Hormondrüsen) werden angeregt, Haut und Haare glänzen und scheinen. Die Yin-Yang-Figur kann „das wahre Qi (Zhen Qi 真气 / 真氣)“ mit dem kosmischen Qi verbinden, um die Übung und deren Effekt zu optimieren.

Außerdem ermöglicht Ihnen diese Übung, auch anderen dabei helfen zu können, kosmisches Qi aufzunehmen (siehe auch Kap. 3 „Tu Na Qi Fa“).

Anmerkungen

Nur mit Hilfe der Vorstellung kann das Qi fließen. Nur wenn das Qi fließt, kann eine Wirkung eintreten.

Bei der Übung „Yin Yang Figur, Figur des Steigens/Hebens und Sinkens/Fallens“ (Kap. 5.1.4) ist die Anzahl der unterstützenden Bewegungen größer als bei den Übungen „Kontakt mit der Erde aufnehmen und sich mit dem Yin der Erde verbinden“ (Kap. 5.1.2) und „Kontakt mit dem Himmel aufnehmen und sich mit dem Yang des Himmels verbinden“ (Kap. 5.1.3). Das Steigen/Heben und Sinken/Fallen von Qi ist ein kontinuierlicher Kreislauf. Die unterstützende Bewegung der Hände, die Vorstellung und die Wahrnehmung des Qi-Gefühls sind seine ungeteilten Inhalte. Das Ziel ist es, den Fluss des Qi zu aktivieren, um damit die größtmögliche Wirkung zu erzielen.

Yin und Yang werden durch das Zirkulieren von Qi ausgeglichen. Zuerst links steigend übend und rechts sinkend, dann rechts steigend und links sinkend. Bei der Behandlung von verschiedenen Erkrankungen gibt es Ausnahmen von dieser Regel. Sowohl Symptome als auch Ursachen von Krankheiten und ihr Zusammenhang werden erfasst. Diese Übung unterscheidet sich von den Übungen anderer Qigong-Methoden, wie z.B. „Jin Tui (进退 /進退 vor- und rückwärts)“, „Dian Dao (颠倒 / 顛倒 umgekehrt)“, „Mao (卯 酉 Vertikale)“, „Mu Yu (沐浴 Herzwaschung)“, „Hu Xu (呼噓 / 呼嘘 Atmen)“. Sie können diese Übungen zu Rate ziehen, sollten sie jedoch nicht mit dieser Übung kombinieren.

Qi-Gefühl

Aus der Erde kommendes Qi bewirkt beim Aufsteigen durch die linke Körperhälfte eine Empfindung von Kühle. Aus dem Himmel kommendes Qi bewirkt beim Hinuntersinken durch die rechte Körperhälfte eine Empfindung von Wärme. Steigt das Qi in der rechten Körperseite auf, ist die Empfindung der Kühle auf der rechten Seite und die Wärme des nach unten sinkenden Qi auf der linken Seite. Man kann also sagen: Kühle kommt von unten und Wärme kommt von oben.

Die „gefüllte Handfäche (Shi Zhang 实掌 / 實掌)“ sollte die Empfindung haben, gefüllt zu sein, die „leere Handfläche (Xu Zhang 虛掌 / 虛掌)“ die Empfindung, leer zu sein.

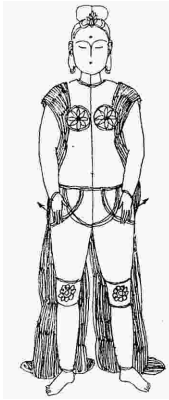
5.1.5 He Qi Fa, / Tian Di Shi 合气法, 天地势 / 合氣法, 天地勢
Methode der Verbindung von Himmel und Erde

Diese Übung ist eine weitere Übung zur „Einswerdung von Mensch und Kosmos (Gou Cheng Ren Tian He Yi 构成人天合一)“. Jede dieser Übungen entwickelt sich aus der vorhergehenden Übung und ist deren Steigerung. He Qi Fa ist eine wichtige Übung zum Ausgleich von Yin und Yang und hat sehr günstige Auswirkungen auf Körper und Geist.

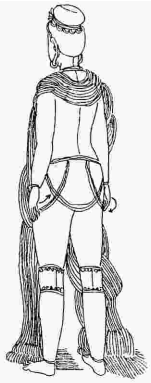
Übungsmethode

Im Anschluss an die vorhergehende Übung „Yin Yang Figur, Figur des Steigens und Sinkens“ lassen Sie nun mit Hilfe der Vorstellung Qi aus der Erde kommen und durch die Fußsohlen aufsteigen. Sie führen das Qi dann über die Yang-Seite des Körpers (einschließlich der Yang-Seiten der Arme) nach oben und lassen es in den Himmel steigen. Dabei unterstützt die Bewegung der Hände den Fluss des Qi. Ihre beiden Hände steigen von den Außenseiten der Beine über das Gesäß nach oben, hinten über die Taille hoch bis zu den oberen Rippen, bewegen sich dann nach vorne und über Brust und Schultern bis über den Kopf.

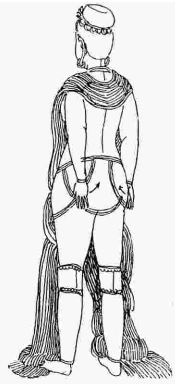
Dort legen Sie die „Handflächen mit nach oben gerichteten Fingerspitzen aneinander (He Shi 合十 buddhistischer Gruß / Händefalten, Finger zusammenlegen)“ und senken dann die Hände am Gesicht vorbei nach unten bis vor die Brust. Jetzt trennen sich Ihre Hände, die Finger wenden sich nach unten, die Hände gleiten bis vor den Unterbauch, die Daumenkuppen berühren sich, „Handfigur des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印 (一))” (Abb. 410 - 425).



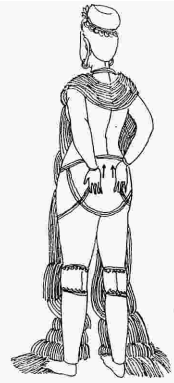
410



411



412



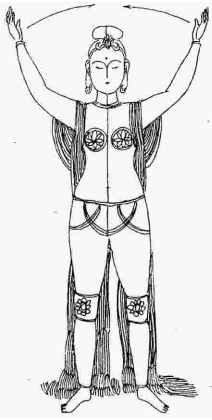
413

414

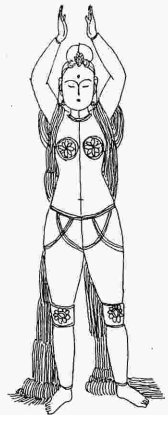
415

416

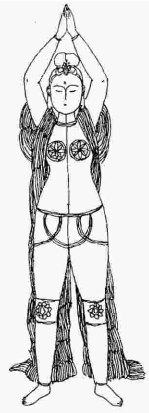
417



418

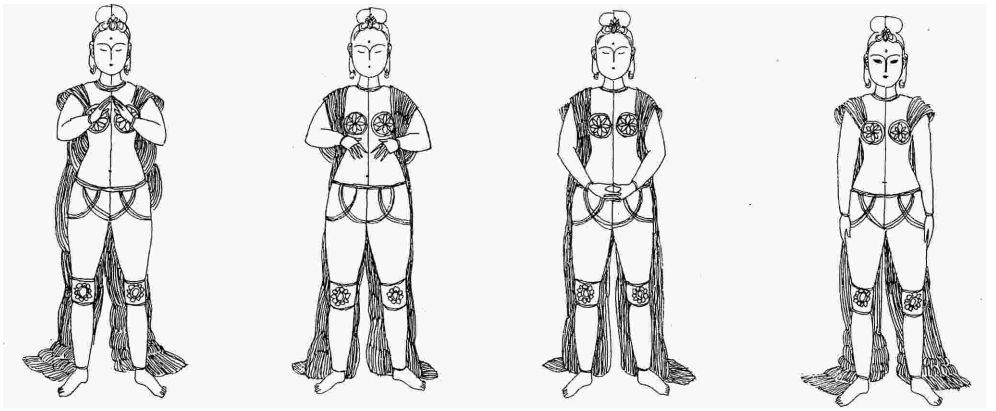


419



420

421



422 423 424 425

Vorstellung, Handbewegung und Qi-Fluss sind ungetrennt, sind miteinander verbunden. Das Qi aus der Erde steigt durch die Yang-Seite des Körpers in den Himmel auf und das Yang-Qi vom Himmel sinkt durch die Yin-Seite des Körpers nach unten in die Erde, ein sich immer wiederholender Kreislauf. Frauen üben 2, 4, 6...24-mal, Männer üben 2, 3, 9...36-mal.

Bei der Übung „He Qi Fa" sinkt das Qi vom Himmel durch die Yin-Seite (Vorderseite) des Körpers in die Erde und steigt aus der Erde durch die Yang-Seite (Rückseite) des Körpers in den Himmel. Dies ist der vorgegebene Kreislauf, dessen Richtung nicht geändert werden darf.

Hinweise

Das Schicken von Qi in den Himmel und das Leiten in die Erde sollen sich sehr langsam vollziehen. Sie schicken das Qi in den höchsten Himmel und leiten es in die tiefste Erde. Mit Hilfe der Vorstellung vergrößern Sie das Volumen des Qi und verlängern die Dauer des Qi-Flusses solange, bis Sie das rechte Maß für sich gefunden haben. Dieses kann sehr individuell sein.

Die Unterscheidung zwischen Himmel und Erde (Yin und Yang) muss sehr klar und deutlich sein, sei dies durch die Vorstellung oder den Qi-Fluss bewirkt. Die Yin- und die Yang-Seite des Körpers sollen anhand der Mittellinien von Wirbelsäule und Knochenmark sowie der seitlichen Linien von Armen und Beinen definiert sein.

Funktion und Zweck

Sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin als auch die Lehre des Daoismus stimmen darin überein, dass Qi links aufsteigt und rechts sinkt, Yin unten und vorne ist, Yang oben und hinten und dass die Wirbelsäule eine enge Verbindung zum Rückenmark und zum Gehirn hat und parallel zum „Du Mai (督脉 / 督脈)", dem Lenkergefäß, verläuft.

Sie stimmen weiterhin darin überein, dass Qi im Körper fließt und sie wissen um dessen Wirkung. Sie haben beide wirkungsvolle Übungsmethoden empfohlen, die auf diesen Prinzipien basieren. Vieles ist von der modernen Medizin übernommen und von Physikern, Chemikern, Biologen und der Qigong-Forschung nachgewiesen worden. Qigong-Übende teilen Interessen und sprechen über Ihre Erfahrungen.

Somit kann man sagen, He Qi Fa habe positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Das Prinzip von He Qi Fa ist, zuerst das Qi im Körper zu wecken, anzuregen und zu vermehren, um es dann aus dem kleinen Kosmos, dem Körper, austreten zu lassen, damit es sich mit dem Qi aus dem höchsten Himmel und der tiefsten Erde, mit dem Makrokosmos, verbinden kann.

Mit He Qi Fa praktizieren Sie, Qi durch die vordere Yin-Seite in die Erde zu leiten und durch die hintere Yang- Seite in den Himmel zu schicken. Weiteres dazu können Sie unter: „Funktion und Zweck" in den Absätzen 5.1.2 - 5.1.4 nachlesen.

Anmerkungen

Es ist zwar sehr schwierig, die Qigong-Theorie zu erklären, ohne ihre besondere Sprache zu benutzen, man braucht jedoch keine Angst zu haben, ein Geheimnis preiszugeben. Um Missverständnisse zu vermeiden, kann es angebracht sein, darüber wenig oder nichts zu sagen, besonders zu Menschen, die die Qigong-Theorie anzweifeln oder ablehnen. In Zukunft wird Qigong durch weitere Forschung und moderne Technologie eine wissenschaftliche Basis erhalten und die aus der Praxis gewonnenen Erfahrungen können gemessen, katalogisiert und weiter entwickelt werden.

Qi-Gefühl

Haben Sie die Stufe der „Verbindung (He 合)“ von Mensch und Kosmos erreicht, so können Sie die sehr große Kraft dieser Verbindung wahrnehmen. Sie treten in eine andere Welt ein, bzw. in Leere und erfahren Selbstvergessenheit und völlige Losgelöstheit. Neue Erkenntnisse können zu Veränderungen im äußeren Verhalten führen. Sie haben den Schlüssel zu „Miao (妙 das Wunderbare)“, dem Glück der spontanen Verwirklichung gefunden.

5.1.6 Shou Gong 收功 Abschließende Übung

Meistern Sie die zuvor beschriebenen Übungen in ihrem Ablauf, dann haben Sie gelernt, das eigene Qi im Körper anzuregen und auszusenden, damit es sich mit dem kosmischen Qi verbindet. Die Übungen sind aber erst dann vollkommen, wenn Sie alles Losgelassene, nachdem es sich mit dem kosmischen Qi verbunden hat, auch wieder zurückholen und aufnehmen. Das erreichen Sie mit Shou Gong, der abschließenden Übung von Yin Yang He Qi Fa.

Übungsmethode

Shou Gong wird im Anschluss an die im Absatz 5.1.5 He Qi Fa beschriebene Übung ausgeführt. Auch wenn Sie die Übung vorzeitig abbrechen, müssen Sie auf jeden Fall Qi einsammeln:

Die Hände liegen gefaltet vor dem Unterbauch (siehe auch Basisübung Kap. 1.4). Benutzen Sie Augen und Ohren gleichzeitig und schauen und horchen Sie in Ihr Zentrum im Unterbauch hinein.

Lassen Sie sich Zeit bis alles Qi zurück in dieses Zentrum geflossen ist, bis das Qi-Gefühl abgeklungen ist. Dann erst öffnen Sie die Augen, lösen langsam die Hände und legen sie an die Seiten des Körpers. Es ist ratsam, nach der Übung ein wenig spazieren zu gehen, bevor Sie sich wieder dem Alltagsgeschehen zuwenden.

Hinweise

Konzentrieren Sie sich darauf, in den Körper hineinzuschauen. Auf diese Weise können Sie das eigene Qi, das sich mit dem Qi aus Himmel und Erde verbunden

hat, in das Zentrum im Unterbauch zurückführen und es aufnehmen. Qi folgt der Aufmerksamkeit, aber man kann es nicht drängen.

Alle Gedanken, die Sie während des Übens haben, sollten durch nur „einen Gedanken (Yi Xin 一心 ein Herz)“ ersetzt werden und dieser Gedanke ist, „mit den Augen nach innen schauen, mit den Ohren nach innen horchen, das Herz (die Aufmerksamkeit) ist auch innen (Ji Mu Shi Zhi Yu Nei, Er Ting Zhi Yu Nei, Xin (Yi) Zhi Zhi Yu Nei 即目之于内, 耳听之于内, 心(意)止之于内)“. Innen ist dabei Ihr Zentrum im Unterbauch. Dieses ist kein Punkt, sondern ein Raum.

Warten Sie geduldig bis das Qi-Gefühl abgeklungen ist und keine Bilder mehr vor dem inneren Auge erscheinen.

Öffnen Sie die Augen und kommen Sie nun sehr langsam zurück in die Welt. Belassen Sie Ihre Aufmerksamkeit noch in Ihrem Zentrum im Unterbauch.

Funktion und Zweck

Shou Gong bringt Freude, denn Sie erhalten „Qiao, Dao, Miao, Xiao (Öffnung, Weg, Geschick, Lachen 窍, 道, 妙, 笑 / 竅, 道, 妙, 笑)“ Das bedeutet: Sie haben einen Weg gefunden, Qi anzuregen und zu vermehren. Des Weiteren haben Sie Ihr Bewusstsein und Ihr Wahrnehmungsvermögen erweitert und nehmen mit dem inneren Auge Bilder wahr. Aus dem Herzen aufsteigende Freude und Lachen lässt Sie zum Kind werden.

Während der gesamten Übung Yin Yang He Qi Fa findet ein Wechselspiel von Ruhe und Bewegung statt. Shou Gong ist ein Abschluss in der Ruhe, Qi ist aufgenommen und wird im Zentrum bewahrt.

Die verschiedenen „Handfiguren/Mudras (Shou Yin 手印)“ können Sie jederzeit üben, auch ohne die vorhergehenden Übungen zu praktizieren. Bestimmte Handhaltungen sind nicht nur Symbole von Qigong-Schulen, sondern sie bewirken, dass die Meridiane durchlässig werden, sich miteinander verbinden und so eine positive Auswirkung auf Körper und Geist haben.

Die Kombination aus konzentrierter Vorstellung und dem Falten der Hände ist eine Gemeinsamkeit aller Chan Mi Qi Gong Übungen.

Anmerkungen

Shou Gong ist sehr bedachtsam zu üben. Alles Losgelassene sollte zurückgeholt und wieder aufgenommen werden, es soll nichts verloren gehen.

Durch eine tiefe Ruhe während des Übens wird die schöpferische Intelligenz angeregt, das Bewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit erweitern sich und ein weiser Weg wird geöffnet und bereitet. Während der Übungen findet ein Wechselspiel zwischen Ruhe und Bewegung statt. In der Bewegung wird Qi angeregt und vermehrt, in der Ruhe wird Qi genährt und bewahrt. Bewegung ist Methode und Ablauf der Übung, Ruhe ist das Ergebnis und das Ziel. Während der Phasen der Bewegung bewegt sich der gesamte Körper, innerlich und äußerlich. Die Ruhe entsteht natürlich. Bei alldem soll die Vorstellung, die konzentrierte Aufmerksamkeit nicht vergessen werden. Man sollte sich keinen Phantasien hingeben.

Bevor eine Perle (eine Lichtkugel) im Zentrum des Unterbauchs entsteht, sollten Sie sich nicht schon auf ihre Entstehung freuen und die ganze Aufmerksamkeit nur auf die Perle richten. Weiterhin sollten Sie keine „wissenschaftlichen" Erklärungen ohne wissenschaftliche Grundlage abgeben.

Qi-Gefühl

Wahrnehmungen verschiedenster Art können zu tiefgreifenden Erkenntnissen führen. Durchdrungen von einem Gefühl der Freude fühlen Sie sich wie von allem befreit, wie neu geboren. Dies sind Auswirkungen der „Yin Yang He Qi Fa" Übungen, mit deren Methode Sie lernen, Qi aus dem Himmel und der Erde aufzunehmen und damit das eigene innere Qi anzureichern.

5.1.7 Yin Yang He Qi Fa Tian Di Bu Lian Gong You Dao Yu 阴阳合气法天地部练功诱导语 / 陰陽合氣法天地部練功誘導語

Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Himmel und Erde verbinden

Hinweise

„Himmel und Erde verbinden" als Teil des Yin Yang He Qi Fa gehört zum wertvollen Schatz des Vajrayana-Buddhismus. Das Wertvolle liegt in der „Vereinigung von

Mensch und Himmel (Ren Tian He Yi 人天合一)". Diese Übung kann zu wunderbaren Fähigkeiten und Effekten bei Übenden führen, so als ob die Menschen die Güte des Himmels und der Erde erhielten und sie die Natur überlisten könnten. Wenn wir alle zusammen üben und unsere Körper gut trainieren, werden wir auch mehr Weisheit erlangen.

Die Übenden müssen zuerst die „3 Regulierungen (San Tiao 三调)" anwenden, nämlich die Regulierung für den Körper, für das Herz und für die Atmung. Wenn sich der Körper gut reguliert hat, kann auch das Atmen gleichmäßig und das Herz ruhig bleiben. Daher gilt die körperliche Regulierung als die allererste Grundlage vor allem Weiteren. Die Regulierung von Herz und Atmung wiederum verbessert die Grundlage des Körpers. Wenn das Bewegliche und das Ruhige Hand in Hand gehen und sich gegenseitig ergänzen und voneinander profitieren, so wird dies nur von Vorteil für den Körper, das Herz und das Atmen sein. Dadurch ergibt sich eine gute Basis.

Verbale Anleitung

> Nun lassen Sie uns mit dem Üben beginnen ------.
>
> Bitte stehen Sie so, dass 70% Ihres Körpergewicht auf den Fersen ruhen und 30% auf den vorderen Füßen ------.
>
> Nun beginnen wir mit den inneren Bewegungen der Wirbelsäule: Yong Dong (die Wirbelsäule wellen), Bai Dong (die Wirbelsäule pendeln) und Niu Dong (die Wirbelsäule drehen), um die Muskeln, Gelenke und insbesondere die inneren Organen in komplexer und grundlegender Art in Bewegungen zu bringen. Beim Ru Dong (die Wirbelsäule wellen, drehen und pendeln) lösen wir endlose, leichte, sanfte, langsame, runde Bewegungen aus. Dabei harmonisieren und verbinden die Bewegungen zugleich die Bewegungen der inneren Organe und die der Extremitäten.
>
> Alles zusammen, Ru Dong. Ru Dong, leicht bewegen, langsam bewegen.
>
> (Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 3 Minuten benötigt.)

Gut, nun üben wir die Drei-Kreise-Übung.

Als erstes beginnen wir mit der Übung vom „flachliegenden Kreis (Ping Yuan 平圓)“ ------.

Das Qi bewegt sich von der Mitte des Unterbauches ausgehend und zeichnet die flachliegenden Kreise bis zur Gürtellinie - Ping Yuan.

Dann verändern Sie die Richtung des Kreises und danach fangen Sie an, den Kreis waagrecht von groß zu klein zu zeichnen. Die Kreise sollen rund und stabil sein.

Die Wirbelsäule dreht sich sanft mit Niu Dong und kreist weiter.

Mit Hilfe der Vorstellung beobachten Sie die Wirbelsäule und fokussieren sich gedanklich auf den Unterbauch. Dadurch wird die Waschung des Rückenmarks ausgeführt.

……

(Für die oben beschriebenen Vorgänge sind insgesamt ca. 4 Minuten nötig.)

Gut, nun bereiten wir uns vor, den Kreis in der Gegenrichtung zu zeichnen. Zuerst einen Yin Yang Fisch zeichnen und in der Gegenrichtung fortfahren zu bewegen und Kreise zu zeichnen. Die Kreise werden dann immer kleiner. Gleichzeitig dreht sich die Wirbelsäule sehr sanft mit den Niu Dong Bewegungen.

Nun wird der Kreis sehr sanft zur Mitte des Unterbauchs zurückkehren. Dabei beobachten Sie die Wirbelsäule mit der Hilfe der Vorstellung. Jetzt haben wir den Kreis zurück zur Mitte des Unterbauchs gebracht ------.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 6 Minuten benötigt.)

Als zweites starten wir mit der Übung vom „seitlich stehenden Kreis (Ce Yuan 側圓)“ ------.

Das Qi bewegt sich von der Mitte des Unterbauchs aus[21] und zeichnet zuerst kleine, später dann große Spiralen, die nach oben langsam das Zwerchfell erreichen und sich nach links und rechts ausbreiten bis sie die Seiten des Körpers berühren. Die Wirbelsäule mit der Bai Dong Bewegung sanft pendeln.

Den größten Kreis oben nicht über das Zwerchfell und unten nicht über den Damm hinausgehen lassen. Nachdem Sie die Richtung geändert haben zeichnen Sie die Kreise spiralförmig von groß nach klein und lassen die Vorstellung mit dem Einsammeln des Qi wieder zurückkehren ins Zentrum.

……

Gut, nun bereiten wir uns vor, den Kreis in der Gegenrichtung zu zeichnen. Zuerst einen Yin Yang Fisch zeichnen, dann fahren wir fort in der Gegenrichtung zu bewegen.

Beobachten Sie die Wirbelsäule mit der Hilfe der Vorstellung. Die Wirbelsäule sanft in den Bai Dong Bewegungen pendeln.

……

Lassen Sie die Kreise spiralförmig von groß aus immer kleiner werden und das eingesammelte Qi wieder zurück ins Zentrum kommen.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 10 Minuten benötigt.)

Zum Schluss beginnen wir mit dem „stehenden Kreis nach vorne und hinten (Zheng Yuan 正圓)".

Das Qi geht von der Mitte des Unterbauchs aus und zeichnet eine zuerst kleine, später große Spirale, die nach oben langsam das Zwerchfell erreicht und die vorne über den Nabel und hinten über Wirbelsäule und Nieren verläuft. Jeder der großen Kreise geht durch den Dammpunkt und den Unterbauch. Die Kreise sollen rund und stabil geformt sein, mit Hilfe der Vorstellung Qi in Bewegung setzen.

[21] In Kap. 5.1.1.2 wird eine weitere Möglichkeit des Übens beschrieben.

Gleichzeitig die Wirbelsäule leicht mit Yong Dong (Wellen) unterstützen.

……

Gut, nun bereiten wir uns vor, den Kreis in der Gegenrichtung zu zeichnen. Zuerst einen Yin Yang Fisch zeichnen, dann fortfahren in der Gegenrichtung zu bewegen und jeder dieser Kreise geht durch den Dammpunkt. Die Kreise sollen rund und stabil sein, mit der Hilfe der Vorstellung Qi in Bewegung setzen.

Gleichzeitig die Wirbelsäule leicht mit Yong Dong (Wellen) unterstützen.

……

Lassen Sie die Kreise spiralförmig von groß nach klein und kleiner werden ------.

Zuletzt lassen Sie die Kreise wieder zurück ins Zentrum laufen ------.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 14 Minuten benötigt.)

Nun beginnen wir, uns mit dem „Yin der Erde (地阴/地陰, Diyin)“ zu verbinden ------.

Die Vorstellung führt das Qi durch den Unterbauch, den Damm- und Beckenbodenbereich, entlang der inneren Seiten der Beine und durch die Fußsohlen sehr, sehr tief in die Erde bis zur „Erdwurzel (Di Gen 地根)“ ------ In der Erdwurzel ist das Wasser frisch und klar und Fische schwimmen darin ------.

Gleichzeitig die Wirbelsäule leicht mit Ru Dong (dem Wellen, Pendeln und Drehen) unterstützen.

……

Gut, das Qi aus der tiefsten Tiefe der Erde (der Erdwurzel) steigt nun langsam über die Fersen, die Rückseite der Beine, bis zur Rückseite der Hüfte und fließt dann wieder zurück in den Unterbauch. Das Qi mit Hilfe der Vorstellung in Bewegung setzen.

Die Wirbelsäule leicht mit Ru Dong (dem Wellen, Pendeln und Drehen) unterstützen.

……

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 17 Minuten benötigt.)

Nun beginnt das Durchdringen lassen vom „Yang des Himmels (Tian Yang 天阳 / 天陽)".

Das Qi durch den Unterbauch führen, durch den Damm- und Beckenbodenbereich, dann zur Rückseite der Hüfte, hoch am Rücken, über „Tian Ding (天顶 / 天頂 Scheitelpunkt)" und die beiden Arme und hoch empor nach oben, bis zur „Himmelswurzel (Tian Gen 天根)" ------. Wo sich die Wurzel des Himmels befindet, sind auch Mond und Sonne zu Hause, dort bewegen sich die Wolken und wehen die Winde ------.

Mit Hilfe der Vorstellung Qi in Bewegung setzen, dabei unterstützen wir die Wirbelsäule leicht mit Ru Dong (Wellen, Pendeln und Drehen).

……

Gut, die beiden Arme sinken nun langsam. Die Handflächen kommen dabei zusammen. Das Qi kommt aus der Himmelswurzel herab und fließt über „Tian Ding (天顶 / 天頂 Scheitelpunkt)", das Gesicht, die Brust und kehrt zurück in den Unterbauch. Gleichzeitig sinken die beiden Handflächen an die Außenseiten der Beine hinunter.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 19 Minuten benötigt.)

Nun beginnt die „Methode vom Steigen und Sinken (Sheng Jiang Fa 升降法)".

Das Qi fließt durch den Unterbauch, den Damm- und Beckenbodenbereich, entlang der inneren Seiten der Beine und dann durch die Fußsohlen, bis es sehr tief in die Erde eingesunken ist. Danach steigt das Qi aus der Erdwurzel, die Vorstellung leitet nun das Qi durch den

halben Körper, die linke Körperseite, wobei die linke Hand voller Qi und die rechte Hand leer ist. Die Gedanken, das Qi und die Handflächen steigen synchron und steigen sehr, sehr hoch, bis in die Himmelswurzel hinauf.

……

Gut, nun füllt sich die rechte Handfläche mit Qi und leitet das Qi nach unten und durch die rechte Hälfte des Körpers in die große Tiefe hinein, bis in die Erdwurzel.

……

Gut, das Qi steigt nun wieder langsam aus der Erdwurzel. Die Vorstellung leitet das Qi an und geht durch die rechte Körperhälfte nach oben, dabei ist die linke Handfläche leer. Die Vorstellung, das Qi und die Handflächen steigen synchron und direkt in die Himmelswurzel auf. Nun füllt sich die linke Handfläche wieder mit Qi, während die rechte Hand leer ist. Die beiden Handflächen sinken zum Schluss herunter.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 32 Minuten benötigt.)

Nun beginnt die „Methode des Verbindens (He Qi Fa 合气法)“ ------.

Qi steigt langsam aus der Erdwurzel und durch die Yang-Seite des Körpers. Es fließt über und durch die Fersen, die Rück- und Außenseiten der Beine, das Gesäß, die Hüften, den Rücken und die beiden Arme. Dabei steigen die Vorstellung, das Qi und die Handflächen synchron und direkt in die Himmelswurzel aufschießend.

……

Gut, die beiden Handflächen kommen zusammen und sinken langsam herunter. Die zwei Handflächen trennen sich vor dem Brustkorb und sinken vor den Unterbauch, gleichzeitig sinkt das Qi aus der Himmelswurzel, durch den „Scheitelpunkt des Kopfes (Tian Ding 天顶 / 天頂)“, durch die Yin-Seite, das Gesicht und den Brustbereich, bis es zum Schluss in den Unterbauch eingesammelt wird. Anschließend berühren sich die Daumenkuppen und die Finger werden gefaltet (siehe

auch Basisübung Kap. 1.4). Außerdem kann man mittels des Dritten Auges das Innere des Unterbauchs visualisieren ------.

Bei diesem Visualisieren, Lauschen und Fokussieren konzentrieren wir uns, bis das Qi-Gefühl langsam verschwunden und das Ziel erfolgreich erreicht ist.

……

Gut, nun öffnen Sie Ihre Augen und warten einen Moment lang ab. Ihr Körper und ihr Geist sollten nun leicht und friedvoll sein, Ihre Freude und Ihre gute Stimmung machen Sie völlig frei.

Die Übung ist jetzt beendet.

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 27 Minuten benötigt.)

5.2 Ren Bu 人部 Mensch

5.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale

„Yi Gui (仪规 / 儀規, in alter Schreibweise auch 仪轨 / 儀軌)“ dienen als vorbereitende Rituale für die Übung Ren Bu. Ren Bu heißt wörtlich „Teil des Menschen“. Diese Übung beginnt mit den täglichen Ritualen, den Yi Gui. Die Yi Gui können das eigene Qi mit kosmischem Qi verbinden, sie sollen den Menschen in Einklang mit dem Kosmos bringen. Die Yi Gui zeigen Wirkungen, die bis heute noch nicht ganz verstanden werden.

Werden die Rituale in den Alltag aufgenommen, so unterstützen sie den Ausgleich der Kräfte von Yin und Yang im Körper des Menschen. Die Übungen stärken den Körper, beugen Krankheiten vor und heilen. Darüber hinaus stärken sie den Charakter und führen zu Erkenntnissen auf dem Weg zur Weisheit.

Es gibt viele solcher Rituale als Vorbereitung für die eigentliche Ren Bu Übung. In diesem Text werden jedoch nur drei von ihnen weitergegeben. Sie sind überprüft und mit ihnen wurden gute Erfolge erreicht.

„Leng Chong (冷冲 kalter Guss)“ und „Re Guan (热贯熱貫 Heißes durchdringen lassen)“ bedeuten: Den Kopf mit kaltem Wasser benetzen und die Füße in warmes Wasser tauchen.

„Ling Ying (零饮 / 零飲 einen kleinen Schluck Wasser trinken)“ und „Dao Zou (倒走 Rückwärtsgehen)“.

„Hu Yue Feng Ming (虎跃凤鸣 / 虎躍鳳鳴 der Tiger springt, der Phönix ruft)“.

Praktiziert man diese Rituale, so hat man eine Basis für die Ren Bu Übung geschaffen und den Weg für einen sanften Einstieg in die Übung bereitet.

Die Beherrschung der Basisübungen des Chan Mi Qi Gong ist die Voraussetzung für das Durchdringen der Ren Bu Übung. Ist diese Voraussetzung nicht geschaffen, ist es nur ein oberflächliches Üben, ohne Fortschritt und ohne Resultat.

5.2.1.1 Leng Chong Re Guan 冷冲热贯 / 冷沖熱貫 Kalter Guss und Heißes durchdringen lassen

Methode

Leng Chong (冷冲 / 冷沖 Kalter Guss)

Mit der Hand kaltes Wasser schöpfen und auf den Kopf träufeln. Frauen können auch dreimal den Scheitel betupfen. Fürchtet man eine Erkältung, beginnt man mit lauwarmem Wasser und lässt es langsam kälter werden.

Re Guan (热贯 / 熱貫 Heißes durchdringen lassen)

Vor dem Schlafengehen die Füße lange in warmem Wasser baden. Übt man über einen längeren Zeitraum, wird der Kopf klar und der Blick wird hell. Der Schlaf ist gut, der Blutdruck wird gesenkt. Kopfschmerzen vergehen und vor Erkältungen ist man geschützt.

Wirkung

In alter Zeit sagte man: „Wasser und Feuer, kalt und warm, Kopf und Fuß, oben und unten helfen einander (Shui Huo Xiang, Ji Zhi Leng Yu Re, Jiao Yu Tou, Xia Yu Shang 水火相, 济指冷与热, 脚与头, 下与上)". Benutzt man für eine Behandlung die Gegensätze heiß und kalt, Kopf und Füße, so erzielt man einen Yin Yang Ausgleich und über diesen eine Heilung von Krankheiten.

Theorie

Leng Chong und Re Guan (Kalter Guss und Heißes durchdringen lassen), können durch andere Methoden ersetzt werden:

Es wird mit den zehn Fingerkuppen und Nägeln leicht aber ganz schnell die Kopfhaut massiert. Dabei muss die ganze Kopfhaut vollständig, ca. 3 bis 5 Minuten lang auf diese Weise behandelt werden.

Die Fußsohlen und Häute zwischen den Zehen werden mit beiden Handtellern und den Fingerkuppen leicht und langsam massiert. Auch dieses vollständig und ohne Unterbrechung ca. 3 bis 5 Minuten lang tun.

5.2.1.2 Ling Yin, Dao Zu 零饮倒走 / 零飲倒走
Einen kleinen Schluck Wasser trinken und das Rückwärtsgehen

Ling Yin (零饮 / 零飲 Einen kleinen Schluck Wasser trinken)

Methode

Einen kleinen Schluck abgekochtes kaltes Wasser oder Mineralwasser achtsam schlucken. Dabei mit Hilfe der Vorstellung dieses Wasser ganz langsam hinunter in das Zentrum des Unterbauches fließen sehen. Man sieht, wie sich das Wasser von dort allseitig ausbreitet, bis zu den Härchen in den Poren der Haut. Man sieht, wie das Wasser den ganzen Körper befeuchtet.

Dieses Wasser kann auch mit der Vorstellung zu einem Krankheitsherd im Körper geführt werden, bis man spürt, dass auch Qi zu dieser Stelle fließt. Man fühlt, wie Qi dort aktiviert wird und führt es über die Vorderseite des Körpers langsam in die Erde bis zur „Wurzel der Erde (Di Gen 地根)". Es fließt hinunter und nimmt die Krankheit mit. Dieser ganze Vorgang muss von Qi-Gefühl begleitet sein.

Wirkung

Übt man längere Zeit, stellt sich im Mund ein Geschmack ein. Mit noch mehr Ausdauer beim Üben lösen sich Blockaden und Stauungen im Qi- und im Blut-Fluss, auch lösen sich Nieren- oder Gallensteine auf und Entzündungen klingen schnell ab.

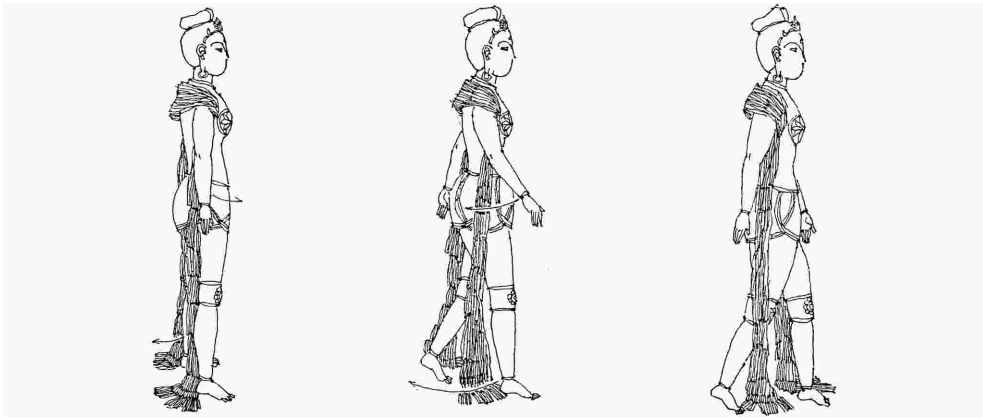
Theorie

Wasser und Qi verbinden sich. Die Vorstellung führt das Wasser und damit das Qi. Über das Qi führt man die Krankheit aus dem Körper und leitet sie in die Erde. Die Praxis zeigt, dass beim Einnehmen von Medikamenten, bei Injektionen und Infusionen durch diese Methode eine erhöhte Wirkung eintritt.

Dao Zou (倒走 Rückwärtsgehen)

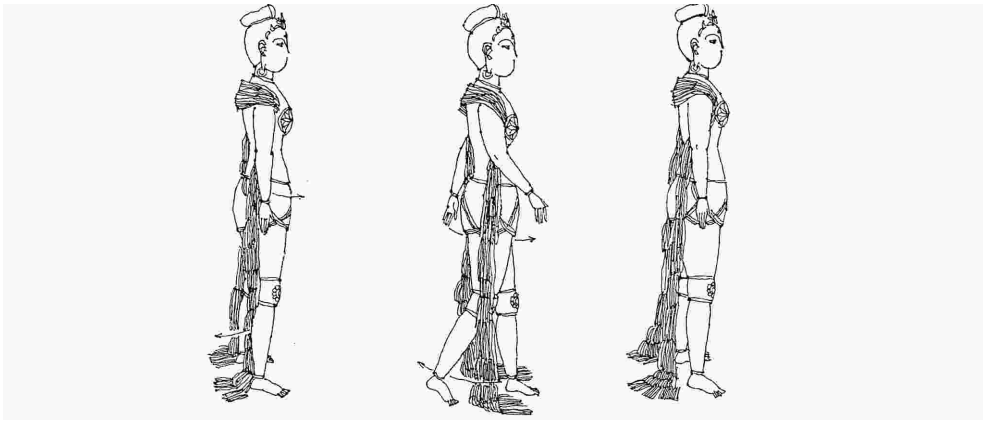
Methode

Es gibt beim Rückwärtsgehen zwei Arten des Gehens. Bei der ersten Methode, dem Passgang, bewegt man gleichzeitig mit dem rechten Fuß den rechten Arm nach hinten und mit dem linken Fuß den linken Arm (Abb. 426 - 428).



426 427 428

Bei der zweiten Methode, dem Kreuzgang, bewegt man sich mit dem linken Fuß und dem rechten Arm gleichzeitig nach hinten und umgekehrt (Abb. 429 - 431).



429 430 431

Achten Sie auf Hindernisse, die hinter Ihrem Rücken sein können! Der ganze Körper muss entspannt sein, der Blick geht ganz geradeaus. Die Schritte und Bewegun-

gen der Arme müssen groß sein. Zuerst mit der Fußspitze den Boden berühren, anschließend den Fuß Richtung Ferse abrollen, bis sich der ganze Fuß fest am Boden befindet.

Nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen kann man entweder die erste oder die zweite Methode abwechselnd üben. Man sollte jeden Tag "zig" Minuten üben, sich aber nicht zu sehr anstrengen. Wenn man während des Tages Zeit findet, ist es gut. ein paar Minuten rückwärts zu gehen. Es beseitigt Müdigkeit.

Wirkung

Man kann den Gemütszustand anheben, Schmerzen in Lenden und Knien lindern oder heilen. Übt man längere Zeit, werden die Lenden weich, geschmeidig und lebendig. Man wird leichtfüßig, bleibt schlank, schön und gesund und kann auch Gewicht verlieren.

Theorie

Arbeitet man zu viel, wird man krank. Durch das Rückwärtslaufen spult man die Zeit zurück. Müdigkeit und Beschwerden entschwinden. Man läuft nicht auf den Tod zu, sondern entfernt sich von ihm, das verjüngt.

Für das Üben des Rückwärtsgehens kann man überall eine Gelegenheit finden. Alle Poren der Körperrückseite werden zu Augen und mit diesen beginnt man, sehr breit, sorgfältig und sachte nach hinten zu schauen.

5.2.1.3 Hu Yue, Feng Ming 虎耀龙鸣 / 虎躍鳳鳴
Der Tiger springt, der Phönix ruft

Methode

Hu Yue (虎跃 / 虎躍 Sprung des Tigers)

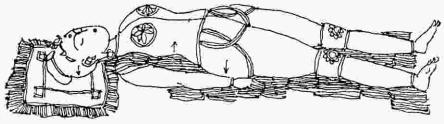
Man liegt auf dem Rücken, auf einer harten Matratze, ohne Kissen. Die Beine sind gerade ausgestreckt[22] , die Fersen berühren die Matratze.

Die Arme liegen an den Seiten des Körpers, mit den Handtellern nach unten. Das Hinterhauptbein und das Gesäß bilden die Stützpunkte, um den Rumpf nun

[22]Mit „ausgestreckt" ist beim Qigong lang gestreckt gemeint, nicht jedoch durchgestreckt.

nach oben zu heben. Mit Ellenbogen und Händen kann man etwas nachhelfen. Der Atem darf keinesfalls angehalten werden. In dieser Position bleibt man so lange wie möglich und lässt dann die Lenden auf die Unterlage absinken, für eine Erholungspause.

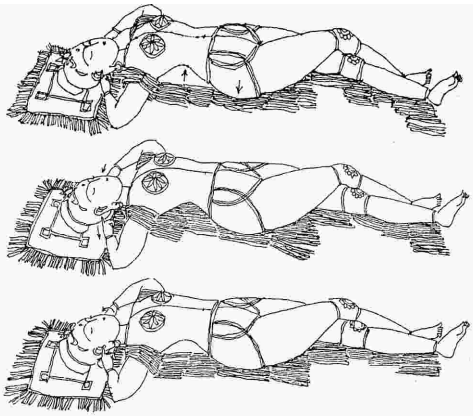
Man übt dreimal, sechsmal oder neunmal. Diese Übung nennt man den Tigersprung (Abb. 432).



432

Feng Ming (凤鸣 / 鳳鳴 Ruf des Phönix)

Die Hände zu hohlen Fäusten machen und zu den Ohren heben. Die Zeigefinger in die Ohren hineinstecken. Die Ferse eines Fußes liegt auf dem Rücken des anderen Fußes. Hebt sich der Rumpf nach oben, steckt man die beiden Zeigefinger in die Ohren hinein. In die Ruhestellung zurückkommend zieht man sie wieder heraus. Man kann auch abwechselnd einen Zeigefinger hineinstecken und den anderen herausziehen. Die Bewegungen der Zeigefinger in den Ohren müssen so mannigfaltig sein wie möglich (Abb. 433 - 435).

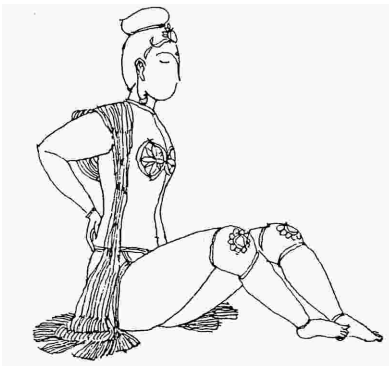


433 - 435

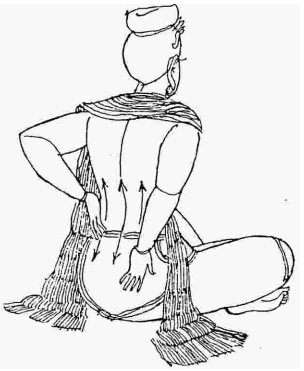
Je nachdem, welche Stellen im äußeren Gehörgang man mit den Fingern berührt, ergeben sich unterschiedliche Geräusche, vom Ohr aus zum Gehirn. Man soll der

eigenen Kraft angemessen üben und sich nicht zu sehr anstrengen. Nach diesem Üben macht man eine Pause und setzt sich dann auf.

Mit den Handtellern leicht die Lenden massieren. Bei der Massage der Lenden muss man langsam, fein und vollständig über den ganzen unteren Rücken streichen, bis er warm wird (Abb. 436 - 437). Es reicht aus, diese Übung einmal vor dem Schlafengehen und einmal nach dem Erwachen zu üben.



436



437

Wirkung

Man hat durch klinische Beobachtungen festgestellt, dass diese Übung Schwerhörigkeit, Ohrensausen und Folgeerscheinungen nach Schlaganfällen, z.B. halbseitige Lähmungen, deutlich verbessert.

Theorie

Man benutzt eine äußere Form, eine Körperhaltung und horcht dabei nach innen. Die Wirkung davon ist hervorragend. Die Wirkung ist deshalb so außerordentlich, weil die Laute innen entstehen. Die innen entstehenden Laute wirken auf das Gehirn bis zum Rückenmark. Das ist eine Kettenreaktion, die außen beginnt, sich nach innen fortsetzt und zu einem Ergebnis führt.

Ist man sehr geübt, reicht es, sich in der Vorstellung zu bewegen. Der Körper bewegt sich also nur in der Vorstellung, die erzielte Wirkung jedoch ist die gleiche. Schwerkranke, bei denen die Bewegung der Glieder eingeschränkt ist, können mit dieser Methode üben. Der Therapeut muss jedoch die Übung genau erklären und die Bewegungen zeigen.

Patienten mit hohem Blutdruck und hohem Cholesteringehalt des Blutes und Patienten, die im Augenhintergrund Arteriosklerose haben, wird von dieser Übung abgeraten.

5.2.1.4 Lian Zuo 莲座 / 蓮座 Das Bild des Lotus

Es werden drei verschiedene Formen des Lotussitzes erklärt: sitzend, liegend und stehend. Beim sitzenden und liegenden Lotus gibt es je drei Formen. Beim stehenden Lotus gibt es nur eine Form.

Die Methoden des Sitzens

1. Form:

Mit geschlossenen Augen schaut man nach innen und atmet ruhig. Mit Hilfe der Vorstellung leitet man das Qi. Das gilt auch für die beiden folgenden Formen.

Man sitzt auf einem Kissen (ebenso bei den folgenden Formen), das aus Kugelbinse oder Maisblättern geflochten ist. Der obere Körper wird ganz gerade gehalten. Ober- und Unterschenkel befinden sich im rechten Winkel zueinander. Das rechte oder linke Bein auf das andere legen.

Die Hände liegen auf den Oberschenkeln und sind vor dem Unterbauch gefaltet („Mudra des Sich-Befreiens (I) Jie Tuo Yin (Yi) 解脱印(一)“). Die beiden Zentren der Handteller sind auf den Nabel gerichtet (Abb. 438).

438

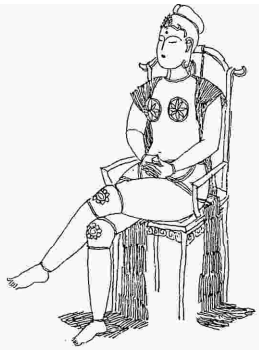
2. Form:

Mit aufgerichtetem Oberkörper sitzt man auf einem Stuhl oder auf einer Bank. Dabei werden die Füße übereinander gekreuzt. Die gefalteten Hände liegen auf den Oberschenkeln vor dem Unterbauch und die Herzen der Handteller sind auf den Nabel gerichtet (Abb. 439).

439

3. Form:

Man sitzt in einem Sessel und lehnt den Rücken an. Ein Bein wird über das andere geschlagen. Die gefalteten Hände liegen auf dem Unterbauch. Die Herzen der Handteller sind auf den Nabel gerichtet (Abb. 440).

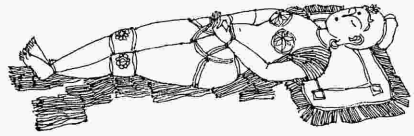


440

Die Methoden des Liegens

1. Form

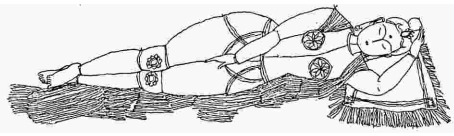
Man liegt auf dem Rücken, das Kopfkissen darf nicht zu hoch sein. Die Knie dürfen etwas angewinkelt sein. Die eine Fußsohle klebt dicht auf dem Rücken des anderen Fußes oder eine der Fersen liegt auf dem Rücken des anderen Fußes. Die gefalteten Hände liegen vor und auf dem Unterbauch. Unter die beiden Ellenbogen kann man zur Unterstützung ein kleines Kissen legen. Die beiden Handherzen sind auf den Nabel gerichtet (Abb. 441).



441

2. Form

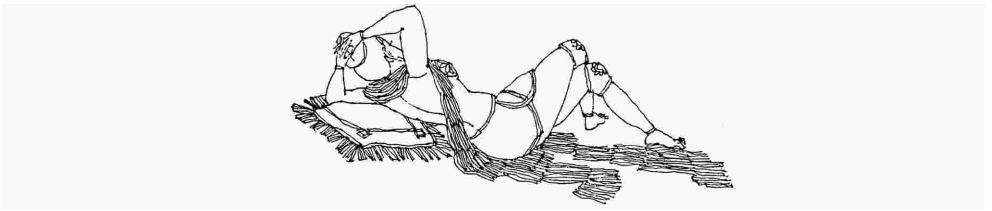
Man liegt auf der Seite, das Kissen muss etwas dicker sein. Die beiden Knie sind leicht angewinkelt. Eine Fußsohle oder eine Ferse liegt auf dem Rücken des anderen Fußes. Die eine Hand liegt unter dem Kopf und reicht bis zum Scheitelpunkt. Die andere Hand (die des oben liegenden Armes) liegt zwischen den Innenseiten der Oberschenkel, wobei der Handteller dieser Hand nach oben oder unten weisen kann (Abb. 442).



442

3. Form

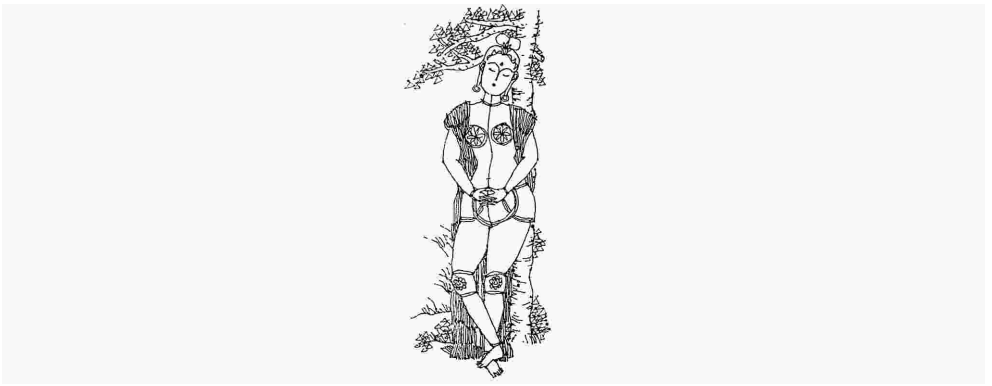
Man liegt halb auf der Seite, halb auf dem Rücken. Das Kissen muss sehr hoch sein. Den Körper etwas runden. Das untere Bein ist leicht angewinkelt aufgestellt und die Fußsohle ist am Boden. Das obere Bein liegt angewinkelt oberhalb des Knies des unteren Beins, wobei der Fuß in der Luft hängt. Man faltet die Hände auf dem „Scheitelpunkt (天顶 / 天頂 Tian Ding)“ oder hinter dem Kopf (Abb. 443).



443

Die Methode des Stehens

Man lehnt sich an eine Kiefer und stellt dabei einen Fuß auf den anderen. Die gefalteten Hände liegen vor dem Unterbauch. Die Herzen der Hände sind auf den Nabel gerichtet (Abb. 444).



444

Wirkung

Mit dem inneren Blick sieht man den inneren Körper und es wird dort das Licht erscheinen. Gelingt es, mit der Vorstellung den ganzen Körper zu erfassen, dann wird im Inneren alles erleuchtet.

In alter Zeit sagte man: Licht und Farben sind unterschiedlich und auch die Gefühle in einzelnen Körperbereichen unterscheiden sich. Man sollte immer darauf achten, im ganzen Körper das Qi zu wecken. Das darf jedoch nicht mit Anstrengung geschehen. ·

Theorie

Das „Licht des Körpers (Shen Guang 身光)“ bzw. die „Vitalität des Körpers (Shen Qu De Huo Li 身躯的活力 / 身軀的活力)“ kann unter der Führung des „Lichts des Herzens (Xin Guang 心光)“ bzw. der „Kraft der Gedanken/Vorstellung (Si Wei De Nian Li 思维的念力 / 思維的念力)“ gestärkt und vermehrt werden. Dies kann zu einem „lange anhalten Gefühl (Zhang Jue 长觉 / 長覺)“ von „hellem Licht (Guang Ming 光明)“ führen. Umgekehrt wird das Licht des Herzens vom Licht des Körpers reflektiert. So kann dieses wiederum gestärkt und vermehrt werden und zu einem „lange anhalten Gefühl (Zhang Jue 长觉 / 長覺)“ von „geistiger Kraft (Nian Li 念力)“ führen.

Eine Übungsdauer ist nicht vorgegeben, man kann länger oder kürzer üben. Die Hauptsache ist, dass man sich wohlfühlt, das ist der Maßstab für die optimale Zeitspanne. Der Übung muss ein Abschluss folgen. Die Methode des Abschlusses ist die Betrachtung der Mitte des Unterbauches, so lange, bis das Qi-Gefühl im ganzen Körper verschwunden ist. Erst dann öffnet man die Augen.

Die zuvor beschriebenen täglichen Rituale sind wichtige Rituale. Man kann nicht mit einem mal alles beherrschen. Es ist wie „eine entscheidende Schlacht, eine dauerhafte Auseinandersetzung“. Damit ist gemeint, dass wer es wirklich will, dem wird es gelingen und dass man kontinuierlich üben muss. Das ist meine Hoffnung und mein ehrlicher Wunsch.

5.2.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübung

Der Methode des Ren Bu wohnt ein Zauber inne. Die Wirkung ist ausgezeichnet und hat etwas Geheimnisvolles. Erst dann, wenn man die Wirkung dieser Übung erlebt und selbst erfahren hat, kann man dies mit Worten auszudrücken. Aber weil man eine sonderbare Wirkung nur mit sonderbaren Worten ausdrücken kann, rufen diese meistens Einwände hervor und das, was man erlebt hat, erscheint unglaubwürdig.

Die Ahnen sagten: „Dao, den Weg, kann man mit Worten nicht erklären. (Yan Yu Dao Duan 言语道断)“. Auch kann es beim Üben Erfahrungen und Erlebnisse geben, die man nicht einmal richtig aufschreiben kann.

Beherrscht man eine gewisse Übungsmethode noch nicht so gut und hat man die Theorie, die dahintersteht, nicht klar erkannt, kann man solche Übungen auch

nicht gut vermitteln. Es wird verständlich, warum in alter Zeit diese Übungen nicht aufgeschrieben wurden. Man wollte vermeiden, den Leser irrezuführen.

Was die Methode, die Theorie, die Wirkung und die Besonderheit der Übungen vom Yin Yang He Qi Fa „Ren Bu (人部 Teil des Menschen)“ betrifft, so müssen diese erst noch zusammen mit Qigong-Kollegen wissenschaftlich untersucht werden.

Unsere Vorfahren sagten, man müsse „im Leuchtenden sein, um erleuchtet zu werden (Wu Zhong Wu 悟中悟)“. Die Übung muss von „Herz zu Herz (Xin Chuan Xin 心传心 / 心傳心)“ übertragen werden. Es darf nicht die äußere Erscheinungsform der Übung als Maßstab gesetzt werden.

„Wu Zhong Wu (悟中悟)“ bedeutet nicht, dass man „nichts tun muss, um Erleuchtungen zu erlangen (Wu Wei Er Wu Dao 無為而悟道)“ oder dass es „nach der Erleuchtung nichts mehr zu sagen gibt (Xin Xing Chu Mie 心行处灭 / 心行處滅)“.

„Von Herz zu Herz übertragen“ (Xin Chuan Xin 心传心) bedeutet nicht, dass „etwas so hoch und heilig ist, dass man nicht mehr darüber sprechen und nicht noch mehr darüber wissen kann (Sheng Er Bu Ke Yan, Bu Ke Zhi 圣而不可言聖、不可知 / 而不可言、不可知)“, nur weil es nicht so genau zu erklären ist oder weil man meint, dass man „als Blinder nicht Blinde führen (Yi Mang Yin Zhong Mang 一盲引众盲 / 一盲引眾盲)“ könne. Die gewonnenen Kenntnisse oder Weisheiten kann man sehr wohl an andere weitergeben.

5.2.2.1 Yi Zi Zhou 一字咒 Das einsilbige Mantra

Bevor man die Hauptübung praktiziert, muss man das einsilbige Mantra beherrschen. Die „einsilbigen Mantras (Yi Zi Zhou 一字咒)“ sind besondere Laute im Chan Mi Qi Gong, man kann sie nicht hören.

Will man wirklich Erfolg bei den Übungen und bei der Anwendung haben, sollte man beim Erlernen der Übungen schrittweise vorgehen, indem man die Laute benutzt und dabei auf ihre Wirkung prüft.

Man muss den richtigen Laut finden, wofür eine Zeit des Suchens nötig ist.

Man beginnt mit irgendeinem Ton und probiert, dessen Tonlage zu verändern und testet diesen Ton mit der ersten, dritten oder vierten Saite der „chinesischen Laute (Pipa 琵琶 ;Stimmung: A, d, e, a)“, um die beste Wirkung herauszufinden. Spürt

jemand anders den Laut stärker oder schwächer? Bei welchem Laut wird das Qi-Gefühl im Körper stärker oder schwächer? Das heißt, man sollte versuchen, herauszufinden, ob die Qi-Welle, die durch den Laut entsteht, eine andere Person mehr oder weniger deutlich erreichen kann.

Man muss den ausprobierten Laut so kennenlernen, dass man ihn jederzeit genauso wiederholen kann.

Auf den gleichen Laut können unterschiedliche Menschen und Menschen mit unterschiedlichen Krankheiten verschieden reagieren, daher muss man bei der Verwendung des Lautes vielleicht eine andere Tonlage finden. Das muss man erspüren und ausprobieren.

Man muss den „wahrhaften Laut (Zhen Yan 真言)“ – das ist die chinesische Übersetzung des Sanskrit-Terminus “Mantra“ aus dem Buddhismus – finden. Der Laut muss bei jedem Versuch erfolgreich angewandt werden können, nur so gewinnt man echtes Vertrauen und dieses muss immer wieder bestätigt und somit gefestigt werden. Bei der Suche muss man aufmerksam beobachten. Den echten Laut muss man oft üben und sich bemühen, so eine Grundlage für die zukünftige eigentliche Hauptübung zu schaffen.

Methode

Im Stillen den Laut „A (äi)“[23] erzeugen. Dieser Laut entsteht in den „Stufen zum Himmel / der „Himmelsleiter (Tian Ti 天梯)“[24] im Hals, im Bereich der Luftröhre und um den Kehlkopf herum. Der Laut wird nicht mit den Stimmbändern, der Zunge, den Zähnen oder den Lippen erzeugt. Der Laut ist nicht hörbar und man kann das Erzeugen des Lautes von außen nicht sehen.

Diesen nicht hörbaren Laut bringt man beim Ausatmen hervor und das Ausatmen kann ruhig ein bisschen länger sein. Beim Einatmen gibt es diesen Laut nicht. Der Mund, die Nase und die Zunge bleiben einfach nur natürlich.

[23]Siehe Fußnote Kap. 3.4.4 Die Mantras

[24]Im chinesischen steht der Begriff „Himmelsleiter (Tian Ti 天梯)“ für die Wirbelsäule, in der das Qi Stufe für Stufe nach oben steigen kann. Hier im Besonderen sind die ganze Muskulatur und der ganze Raum des Halses gemeint.

Wirkung

Die Wirkung erreicht Körper und Herz und das kann auch auf eine andere Person übertragen werden.

In alter Zeit wurde gesagt, dass man Katastrophen und Unglück abhalten und Krankheiten heilen kann, wenn man oft genug diesen echten einsilbigen Laut (Mantra) erzeugt. Ein guter Charakter, Tugend und Moral stellen sich ein, man lebt wie in einem Zustand der „Großen Vollständigkeit".

Theorie

Ein Vokal ist der Ursprung anderer Laute. Der Laut kann jedes Dharma (das von Buddha erkannte und verkündete Daseinsgesetz im Buddhismus) entstehen lassen und jedes Dharma erklären. Der Laut kann im Inneren erzeugt werden, durchdringen und im Äußeren erscheinen. Die Wirkung der Übung ist grenzenlos, die erzielten Tugenden sind unzählbar.

Anmerkungen

Der Laut „A (äi)" wurde früher nur mündlich überliefert. Der Vorteil der mündlichen Überlieferung ist, dass man so vermeiden kann, das Zeichen wegen regional unterschiedlicher Aussprachen falsch zu übermitteln. Jetzt verwenden wir den ersten Buchstaben des englischen Alphabets für den „Fernunterricht".

Die Methode besteht darin, mit dem Laut (Mantra) aus dem eigenen Körper „anderen zu helfen und sich dabei gleichzeitig selbst zu verbessern (Ren Wo Shuang Xiu 人我双修 / 人我雙修)".

Wenn man sich Qi in Form einer farbigen Lichtkugel oder eines Lichtpunktes vorstellt und das selbstverständliche Dasein und die Anwendung von Qi beachtet, dann praktiziert man gleichzeitig die zwei Übungen für „Xing (性 Veranlagung/ Charakter/ Sexus)" und „Ming (命 Leben/ Schicksal)" „Xing Ming Shuang Xiu (性命双修 / 性命雙修)". Das ist die Praxis des Trainierens und Steuerns der persönlichen Eigenschaften (Xing 性) sowie des Kultivierens und Regulierens der physischen Gesundheit und der Umwandlung der Körpersekrete in Qi (Ming 命).

Die Methode des „Ren Bu“ hat zum Zweck, sich selbst zu trainieren und sich zugleich mit dem Kosmos zu vereinen.

5.2.2.2 Rou Zhong Zhou 肉中肉 Fleisch im Fleisch

Rou Zhong Rou ist eine Methode, die das Qi aktiviert und verstärkt und mit der man Qi beliebig im Inneren des Körpers oder auf der Oberfläche des Körpers zu führen lernt.

Die Methode ist der erste Schritt zu den Übungen: „das Qi im Qi (Qi Zhong Qi 炁中炁)“, „der Atem im Atem (Xi Zhong Xi 息中息)“ und „das Öffnen der Fünf Mittelpunkte (Wu Xin Tong 五心通)“. Mit den fünf Mittelpunkten sind die Zentren des Dammbereiches, des Scheitelpunktes, des Dritten Auges sowie der beiden Handteller und der beiden Fußsohlen gemeint.

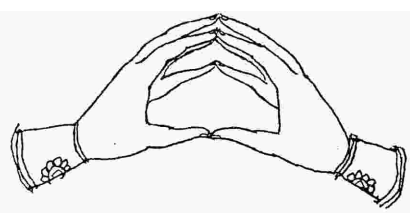
Methode

Das „Tun Tu Yin (吞吐印 Mudra der verschlungenen/ gekreuzten Finger (Tun 吞 verschlingen) und spuckenden/ aneinander reibenden Fingerspitzen (Tu 吐 spucken))“ üben:

Die zehn Finger kreuzen, bzw. falten. Langsam und leicht die Häutchen, die die Finger verbinden, gegeneinander drücken und massieren (Abb. 445). Dabei schließen sich die Augen und man schaut mit dem inneren Blick zu und beobachtet das sich in den inneren Organen entwickelnde Qi-Gefühl. Das Qi-Gefühl macht sich bemerkbar durch Wärme oder Pulsieren.

Jetzt ganz leicht die zehn Fingerspitzen aneinander reiben (Abb. 446), die Augen dabei schließen und das Qi-Gefühl auf der Haut und an den Körperhaaren der Poren beobachten. Das Qi-Gefühl wird meistens als kühl oder wie ein elektrisches Prickeln empfunden.

445



446

Die beiden Übungen sollte man solange abwechselnd üben, bis sich das Qi-Gefühl verstärkt. Ist es nicht stark genug, erzeugt man während des Übens den Laut „A" (äi) mit der Himmelsleiter, also „das einsilbige Mantra". Die Übung kann in allen Lotussitz-Formen praktiziert werden.

Die Übung muss mit einem korrekten Abschluss beendet werden. Es kann der einfache Abschluss sein, bei dem die „Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印（一))" geformt und die ungeteilte Aufmerksamkeit in den Unterbauch geschickt wird. Auch soll man warten, bis das Qi-Gefühl des ganzen Körpers sich im Zentrum des Unterbauches gesammelt hat und verschwunden ist, erst dann öffnet man die Augen. Das ist der Teil des Menschen bei dieser Übung.

Wirkung

In der Vorstellung verbinden sich Qi und Atem und lassen das Qi im ganzen Körper zirkulieren. Die Wirkung der Regulierung des Qi im Körper wird dabei sehr deutlich empfunden. Gleichzeitig gilt dies auch als Phase für weiteres Reflektieren und Prüfen des Zustands des Geistes, des objektiven Bewusstseins (Sanskrit: Citta, chinesische Übersetzung: Xin 心), des subjektiven Bewusstseins und der Vorstellung (Sanskrit: Manas, chinesische Übersetzung: Yi 意) sowie von den durch die Sinnesströme entstehenden Wahrnehmungen (Sanskrit: Vijñāna, chinesische Übersetzung: Shi 识 / 識) – diese drei sind, vereinfacht gesagt, die „Gefühle von Gefühlen (Gan Jue Zhong De Gan Jue 感觉中的感觉 / 感覺中的感覺)" und sind sowohl miteinander verbunden als auch ineinandergreifend – sowie des Reflektierens und Prüfens des Zustands des „Körpers (Shen 身)", des „mit belebendem Qi gefüllten Körpers (Shen Guang 身光)".

Theorie

Die Verstärkung und Ausbreitung des Qi führen zu einer deutlicheren und besseren Empfindung des Zustands des Körperinneren und der Wahrnehmung der Außenwelt.

Die Dauer der Übung ist nicht festgelegt, man kann länger oder kürzer üben. Dabei ist es erstrebenswert, ein körperliches Wohlgefühl zu empfinden, es sollte also kein Zwang entstehen. Es ist nicht gut, manchmal zu üben und manchmal überhaupt nicht oder gar eine Zeit so intensiv zu üben, dass man dabei das Essen

und Schlafen vergisst. Das eine ist nicht genug, das andere ist zu viel und beides verhindert einen Fortschritt.

Erläuterungen

Die „abschließende Übung (Shou Gong 收功)“ beinhaltet die „abschließende Methode (Shou Fa 收法)“ und die „abschließende Stellung (Shou Shi 收势)“. Es gibt eine große Anzahl von Chan Mi Qi Gong Übungen. Die Übungen unterscheiden sich und folgen verschiedenen Theorien und Methoden. Daher sollen die Übenden die jeweiligen abschließenden Übungen genau beachten.

Zum Beispiel wird bei den „Ritualen (Yi Gui 仪规 / 儀規)“ von Ren Bu keine abschließende Übung gebraucht. Hingegen kann man bei den Übungen „das Fleisch im Fleisch (Rou Zhong Rou 肉中肉)“, „das Qi im Qi (Qi Zhong Qi 炁中炁)“, „der Atem im Atem (Xi Zhong Xi 息中息)“ und dem „Öffnen der Fünf Mittelpunkte (Wu Xin Tong 五心通)“ in der „Hauptübung (Zheng Gong 正功)“ die abschließende Übung je nach Bedarf praktizieren, wobei diese abschließende Übung lediglich die „Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (Yi) 解脱印(一))“ und mit dem inneren Blick „den Mittelpunkt der kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang Zhong Xin 小腹腔中心)“ visualisieren beinhaltet, bis sich der Atem wieder zur Normalität reguliert hat.

Eine Ausnahme ist die Übung der „großen Vollständigkeit (Da Yuan Man 大圆满 / 大圓滿)“. Hierbei werden alle Regeln der Abschlussübung befolgt und praktiziert. Dadurch erst kann erreicht werden, dass der Mensch mit dem Himmel verbunden ist und das aus dem Kosmos gewonnene Qi in diesem Menschen gespeichert und kultiviert werden kann.

Ren Bu kann sowohl den Ren-Meridian (人经, Ren Jing) als auch den „Mittelpunkt der kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang Zhong Xin 小腹腔中心)“ als „Teil des Menschen (Ren Bu, 人部)“ bezeichnen. Ren Bu hat für die Übung folgende Bedeutung:

Ren Bu als Zentrum des Unterbauchs befindet sich zwischen dem Zwerchfell und dem Dammbereich und stellt die Mitte eines Menschenkörpers dar. Die Höhe des Zwerchfells und die des Dammbereichs bilden die „Grenzen“ zwischen den Teilen Himmel, Mensch und Erde. Diese drei Bereiche können sich jeweils zu einem anderen Bereich hinbewegen und sie können miteinander verbunden werden. Die drei Bereiche sind nicht scharf voneinander getrennt.

Ren Bu als Zentrum des Unterbauchs kann man über den Mittelpunkt der Vorderbauchseite und der Körperseiten (links und rechts) bestimmen. Dieser Bereich wird umgangssprachlich „Zentrum des Unterbauchs" genannt und entspricht der Position des „Mittelpunkts der kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang Zhong Xin 小腹腔中心)" als „Teil des Menschen (Ren Bu, 人部)".

5.2.2.3 Qi Zhong Qi 炁中炁 Qi im Qi

Nach der Übung „Fleisch im Fleisch" ist das Qi bereits im ganzen Körper verbreitet. Deshalb muss man keinen Abschluss machen, sondern kann anschließend direkt Qi Zhong Qi üben.

Methode

Mit geschlossenen Augen konzentriert man sich auf Mi Chu, ausgehend vom Dammbereich, bis ein Wärmegefühl, elektrisches Prickeln oder ein leichtes Lustgefühl entsteht. Nach längerem Üben kann man dort Licht wahrnehmen, entweder in Kugelform oder in Punktform. Die Farbe kann variieren.

Die Gelegenheit zu nutzen heißt, den richtigen Zeitpunkt wahrzunehmen, den Moment, in dem das Licht die richtige Wärme hat. Einerseits muss man nun das Qi-Gefühl in Mi Chu bewahren, andererseits muss man mit Hilfe der Vorstellung Qi von hier aus langsam in gerader Linie bis zum Tian Ding, dem Scheitelpunkt, führen und dabei sowohl oben als auch unten berücksichtigen. Mi Chu und Scheitelpunkt, beide müssen im Auge behalten werden.

Nach wiederholtem Praktizieren fühlt man an Tian Ding Wärme und Druck oder ein Pulsieren und eine Lichterscheinung. Man versucht weiterhin an beiden Orten das Qi-Gefühl zu behalten. In der Vorstellung sieht man zwischen Mi Chu und Tian Ding eine gerade Linie, einen Faden aus Licht, dick oder dünn. Ohne jeden Zwang sieht man diesen Lichtfaden, der die zwei Lichtkugeln oder Lichtpunkte miteinander verbindet.

Wirkung

Ist Qi aktiviert und „Jing (精 das essentielle Qi der Nieren)" angereichert, dann kann man das „Jing Qi (精气 / 精氣)" zum Gehirn führen, um es zu nähren. So vermehrt man Vitalität und Intelligenz.

Theorie

Bei der Übung „Qi im Qi (Qi Zhong Qi 炁中炁)“ tritt sexuelle Erregung auf, in Verbindung mit „Zi Xing Jiao He (自性交合 sexueller Selbstkultivierung)“. Wenn man dann den Qi-Kreislauf „Xiao Zhou Tian (小周天 Kleiner Himmlischer Kreislauf)“ hinbekommt, dann werden die Freude und das Wohlbefinden groß.

Hinweise

Beim Praktizieren dieser Übung kann ein sexuelles Gefühl entstehen, manchmal ist es auch sehr stark. Bei der Freude muss es auch ein Maß, eine Beschränkung geben. Man darf das Ego nicht sich verirren lassen und muss nach Vollständigkeit und Gelingen streben. Kann man sich selbst nicht beherrschen, muss man gleich zurück zu der Übung „Fleisch im Fleisch“ und muss anschließend einen Abschluss machen.

Steht man selbst im Klaren, freut man sich. Ist die Wurzel stark, werden es auch die Zweige sein. Das Praktizieren dieser Übung führt zu Weisheit und zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit. Jedoch darf man nicht einem Zauber verfallen, alles Tun und Sagen soll dem Gewissen folgen.

Erläuterung

Bei der Übung „Fleisch im Fleisch“ versteht man unter dem ersten „Fleisch“ die inneren Organe und deren Qi-Gefühl. Unter dem zweiten „Fleisch“ versteht man die Poren der Haut und deren Qi-Gefühl.

Bei „Qi im Qi“ versteht man unter dem ersten „Qi“ das im ganzen Körper verbreitete Qi. Aus diesem Qi entsteht das zweite Qi. Das zweite Qi-Gefühl muss in dem Gebiet von Mi Chu bewahrt werden, andererseits muss man mit Hilfe der Vorstellung dieses Qi langsam in gerader Linie bis zum „Tian Ding (天顶 / 天頂 Zenit des Kopfgewölbes/Scheitelpunkt)“, führen und sowohl oben als auch unten berücksichtigen. Diese zwei Qi haben unterschiedliche Wirkungen und lassen bei den Übenden differenzierte Empfindungen zu.

Bevor die nächste Übung „Atem im Atem“ praktiziert wird, muss man eine gute Grundlage geschaffen haben. Eine Festung muss man schrittweise bauen, nur auf einem soliden Fundament kann man ein hohes Gebäude errichten.

5.2.2.4 Xi Zhong Xi 息中息 Atem im Atem

Nur wenn man die vorhergehende Übung meistert, kann man mit Xi Zhong Xi beginnen. Mit Hilfe der inneren Betrachtung, der Vorstellung, der Aufmerksamkeit gleitet die obere Lichtkugel an dem Lichtfaden hinunter und verbindet sich mit der unteren Lichtkugel. Die im Mi Chu vereinte Kugel führt man nun hinunter zur Erdwurzel, dabei wird sie zu einem Lichtpunkt. Von der Erdwurzel aus lässt man den Lichtpunkt wieder langsam durch den Damm nach oben steigen, dabei verwandelt sich dieser Punkt wieder in eine Lichtkugel.

Die Kugel steigt entlang des Lichtfadens durch Tian Ding (Scheitelpunkt) weiter nach oben zur Himmelswurzel, dabei verwandelt sie sich in einen Lichtpunkt. Sie kommt von dort durch Tian Ding als Lichtkugel zurück, gleitet entlang des Lichtfadens und durch Mi Chu wieder hinunter zur Erdwurzel. Nach oben und nach unten, hinauf und hinunter, die Anzahl der Wiederholungen ist unbeschränkt. Es ist jedoch wichtig, dass beim Abschluss die Lichtkugel im Zentrum aufgenommen wird.

Hat man keinen so guten Erfolg, dann kann man beim Absinken zur Erdwurzel ein bisschen das Ausatmen verlängern. Die Anzahl des Ein- und Ausatmens ist nicht beschränkt. So kann man beim Absinken oder Aufsteigen der Lichtkugel auch mehrmals Ein- und Ausatmen. Nach der Übung muss man die „abschließende Übung (Shou Gong 收功)“ einleiten.

Wirkung

In alter Zeit sagte man: „Schlucken und Ausspucken der Luft, das Ein- und Ausatmen ist immer da. Mensch, Himmel und Erde bleiben ewig (Tun Tu Xi Zhang Zai, Ren Tian Di Yong Cun 吞吐息长在, 人天地永存 / 吞吐息長在, 人天地永存)“. Man sagte auch: „Beim Einatmen und Ausatmen atmet man gleichzeitig auch das Qi des Kosmos ein und aus (Tun Tu Tian Di Xi Chang Jiu, Hu Xi Yu Zhou Qi Yong Cun 吞吐天地息长久, 呼吸宇宙气永存 / 吞吐天地息長久, 呼吸宇宙氣永存)“. Praktiziert man jeden Tag diese Übung kann man lange leben, weil man das

Qi des Kosmos auch mit hineinnimmt. Das Qi des Kosmos ist ewig, so kann man ewig wie der Kosmos sein.

Kommt man dahin, dass man das Qi außerhalb des Körpers führen kann und den Himmel und die Erde berührt, dann kann sich das Qi immer wieder erneuern, wie neugeboren werden. Das Äußere für sich selbst zu verwenden, das ist der „Große Kreislauf (Da Zhou Tian 大周天)".

Theorie

Man kennt den Weg und lernt, mit dem Kosmos zusammen zu atmen und mit dem Kosmos zu verschmelzen und kann bei der Interaktion mit dem Kosmos Freude genießen.

Erläuterung

Die drei Übungen „Fleisch im Fleisch", „Qi im Qi" und „Atem im Atem" unterscheiden sich. Sie reichen von einer unteren Stufe bis zu einer hohen Stufe, von der Oberfläche bis in die Tiefe. Die Übungen stehen in Beziehung zueinander und sind miteinander verbunden. Diese drei Übungen bilden eine komplette und besondere Übungsmethode.

Trotzdem gehören diese Übungen als Teile und Prozesse zur gesamten Ren Bu Übung. Die danach folgenden Übungen „Wu Xin Tong (五心通 Öffnen der fünf Mittelpunkte)" und „Da Yuan Man (大圓滿 / 大圓滿 Große Vollständigkeit)" sind die höchste Stufe der Übungen. Nur wenn die Übungen des „Ren Bu" in der richtigen Reihenfolge praktiziert werden, kann sich der Mensch mit dem kosmischen Gesetz, der Mensch mit dem Qi und der Mensch mit dem Kosmos vereinigen. Das ist das Ziel unseres Strebens.

5.2.2.5 Wu Xin Tong 五心通 Öffnen der Fünf Mittelpunkte

Dies ist die höchste Stufe und ein Weg zur größten Freude. Man ist mit dem Kosmos vereinigt und atmet synchron mit dem Kosmos. Es gibt den Weg, er wurde schon begangen. Die Gesetze sind unzählbar und das Wissen ist unendlich. In der Übung sind Güte und Tugend grenzenlos. Die Freude kennt kein Ende und man kann Lachen ohne Unterlass.

Die fünf Mittelpunkte sind der des Scheitelpunktes, des Dritten Auges, des Mi Chu sowie die der Handteller und Fußsohlen.

Methode

Hat sich durch das Praktizieren der vorhergehenden Übung bereits Qi-Gefühl eingestellt, braucht man keinen Abschluss zu machen, wenn man die Übung „Öffnen der Fünf Mittelpunkte" anschließt. Man nimmt einen Lotussitz ein, gleichgültig, ob liegend, sitzend oder stehend.

Zuerst werden Mi Chu und Tian Ding (天顶 / 天頂 Scheitelpunkt) durchlässig gemacht

Die Vorstellung

Das Qi kommt als Lichtpunkt aus der Himmelswurzel, tritt in Tian Ding ein und gleitet als Lichtkugel hinunter in den Ren Bu (Teil des Menschen), in das Zentrum im Unterbauch. Anschließend sinkt die Lichtkugel weiter hinunter, durch Mi Chu bis zur Wurzel der Erde und wird dort zum Punkt. Sie steigt wieder aus der Erde auf, steigt durch Mi Chu zum Zentrum, ist dort wieder eine Kugel und steigt dann weiter in den Himmel hinauf und wird wieder zum Lichtpunkt.

Der Atem

In der Phase des Sinkens vom Himmel bis in den Ren Bu muss der Atem beim Einatmen länger sein, man kann mehrmals einatmen.

Beim Sinken vom Ren Bu zur Erdwurzel muss das Ausatmen etwas länger sein und man kann auch mehrmals ausatmen.

Beim Steigen von der Erdwurzel bis in den Ren Bu muss das Einatmen etwas länger sein, man kann mehrmals einatmen.

Beim Steigen bis zum Himmel ist dann wieder das Ausatmen länger als das Einatmen, auch dabei kann man mehrmals atmen.

Nach dieser Methode mehrmals üben, solange, bis man das Gefühl hat, dass beim Ein- und Ausatmen durch Mund und Nase gleichzeitig der Scheitelpunkt und Mi

Chu auch mit Ein- und Ausatmen. Tritt dieses Gefühl ein, hat man den richtigen Weg gefunden. Qi kann zirkulieren und der Erfolg ist da.

Anschließend werden die Mitten der Handteller und der Fußsohlen durchlässig gemacht

Qi kommt in Form eines Lichtpunktes vom Himmel, wird als Lichtkugel im Ren Bu aufgenommen und wird dann aus beiden Handtellern und Fußsohlen in die Ferne ausgestrahlt und zwar je in die Richtung, in welche die Handteller und Fußsohlen weisen. In der Ferne wird die jeweilige Kugel wieder zum Punkt. Die Punkte kommen aus der Ferne wieder zurück, werden in Ren Bu eingesammelt und zu einer Kugel.

Der Atem

Wenn das Qi von der Himmelswurzel kommt, dann muss man mehr einatmen und wenn man es aussendet, muss man mehr ausatmen und dann wieder mehr einatmen und dann wieder mehr ausatmen. Nach dieser Methode übt man so oft, bis sich das Qi-Gefühl einstellt und das Atmen mit Mund und Nase gleichzeitig mit dem Atmen der Handteller und der Fußsohlen geschieht.

Zuletzt wird das Dritte Auge durchlässig gemacht

Die Vorstellung und der Atem

Zuerst hat das Qi die Form einer Lichtkugel und steigt als Lichtkugel aus dem Ren Bu auf und durch das Dritte Auge hinaus in die Ferne, wo es zum Lichtpunkt wird. Dann kommt das Qi aus der Ferne und durch das Dritte Auge zurück und wird wieder als Lichtkugel im Ren Bu aufgenommen.

Wenn man Qi aussendet, dann muss man mehr ausatmen und beim Zurückholen muss man mehr einatmen.

Gemäß der oben angegebenen Methode übt man solange, bis sich Qi-Gefühl einstellt und man spürt, wie das Atmen von Mund und Nase gleichzeitig mit dem Atmen des Dritten Auges geschieht. Dieser Übung muss ein Abschluss folgen.

Wirkung

Es wird ein Weg gebahnt, der den Menschen mit Himmel und Erde verbindet. Der Übende kann sich nach außen in den Kosmos erweitern und abgeben, bis zum Unendlichen. Die Wirkung kann dadurch tief und weit sein.

Theorie

Nur wenn Körper und „Seele (Po 魄)“ bzw. die Psyche und die Emotionen entspannt sind, kann der Geist frei und mutig sein. Wenn man mit dem Körper lacht, ein wirkliches Lachen, dann ist der Weg durchlässig und man befindet sich in einer phantastischen Situation. Ist man im Herzen froh, fließt das Qi. Nicht nur äußerlich ein Lächeln, sondern eine innerliche Freude, dann ist es richtig.

Erläuterung

Ist das Zentrum der Handteller und der Fußsohlen bei der Übung “Öffnen der Fünf Mittelpunkte” durchlässig, wird das Qi durch die Zentren der Handteller und Fußsohlen ausgesendet und kann in die Weite gehen. Zuerst jedoch müssen diese Stellen durchlässig sein.

Je nachdem, ob man die Übung sitzend, stehend oder liegend übt, wird das Qi in unterschiedliche Richtungen ausgesendet. Diese Aussage steht nicht im Widerspruch dazu, dass Qi, wenn der Scheitelpunkt durchlässig ist, sich nach oben bewegt, wenn Mi Chu durchlässig ist, nach unten und wenn das Dritte Auge durchlässig ist, das Qi nach vorne geht. Hände und Füße können eine beliebige Richtung bestimmen und auch die Richtungen von Mi Chu, Scheitelpunkt und dem Dritten Auge einnehmen.

Sind die Wege durchlässig, kann man den Körper nach außen erweitern, sich mit dem Kosmos verbinden und in einen Zustand der Leere eintreten. Kosmos und Mensch vereinen sich.

5.2.2.6 San Zi Zhou 三字咒 Drei einsilbige Mantras

Um den Scheitelpunkt und das Dritte Auge wirksam zu öffnen, können lange Laute erzeugt werden, „吽(hong)“ für die Himmelsleiter (im Halsbereich), „哈 (ha)“ für Mi Chu, „嘿 (häi)“ für die Handteller und Fußsohlen.

Diese Laute entstehen in der Himmelsleiter, im Halsbereich der Luftröhre um den Kehlkopf herum. Sie werden nicht mit dem Stimmband, der Zunge, den Zähnen oder den Lippen erzeugt. Der Laut ist nicht hörbar und man kann das Erzeugen des Lautes von außen nicht sehen. Diesen nicht hörbaren Laut bringt man beim Ausatmen hervor und das Ausatmen kann ruhig ein bisschen länger sein. Beim Einatmen gibt es diesen Laut nicht.

Wenn man eines der drei Mantras übt, ist es nützlich, wenn dabei entsprechende Vorstellungen genutzt werden, z.B. in die „Ferne der Himmelsrichtungen (Si Mian Ba Fang 四面八方)“ oder bis zur „Wurzel des Himmels (Tian Gen 天根)“ oder zur „Wurzel der Erde (Di Gen 地根)“ gehend. Gleichzeitig kann man passende Mudras bilden.

Wenn jedoch etwas bezüglich des Körpers, der Laute oder der Vorstellung nicht stimmig sein sollte, so kann es sein, dass die drei einsilbigen Mantras nicht gut funktionieren.

5.2.2.7 Da Yuan Man 大圓滿 / 大圓滿 Die große Vollkommenheit

Die Übung Große Vollkommenheit ist der Weg der Selbstbefreiung, die Menschen ihr wahres, nicht-duales Selbst erkennen lässt. Die wahre menschliche Natur ist klar, leuchtend und bewusst, ungetrübt von Gedanken und Emotionen.

Wirkung

Wenn dieser Zustand erreicht ist, ist der Mensch mit dem Kosmos im Einklang. In der Großen Vollkommenheit können das Bewusstsein, die Empfindungen, die Sinne endlos erweitert werden und nur noch grenzloser Genuss und das Aufnehmen von Qi zu spüren sein. Man fühlt sich ohne Einschränkung und vom Kosmos, von Sternen, Sonne, Mond und Licht umgeben.

Dabei können die Mantras das Qi vermehren bzw. stärken. Man spürt das „leere Ich (Xu Wo 虛我)“, das frei ist von materiellen oder anderen Barrieren. Doch dieser „leere Zustand“ ist nicht das Ziel der Übungen, sondern ist eher als ein Meilenstein der Übungen zu verstehen.

5.2.3 Shou Fa 收法 Abschluss

Früher wurde gesagt: „Der Grund des Herzens (Xin Di 心地)“ ist die Quelle der Methode und „der Geist des Herzens (Xin Ling 心灵 / 心靈)“ ist die Quelle der Kraft. Der aufrichtige Geist hat eine weite Quelle und einen langen Fluss.

Die eigene Kraft und die Kraft des Himmels haben eine gemeinsame Wurzel und bedingen einander. Man muss die Methode aus dem Herz heraus erkennen und mit dem Geist anwenden, dann ist sie unerschöpflich, bringt ein langes Leben und Erfüllung.

Gleichzeitig beginnt man selbst zu leuchten und in die Freuden des Himmels einzutauchen. Man kann bewusst oder unbewusst von allen Seiten, von oben und von unten, durch die Haut und um den Körper herum das Leuchten wahrnehmen. Es kehrt dann in das Zentrum des Unterbauchs, die „kleine Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)“, zurück und wird zu einem leuchten Punkt oder einer Gruppe von leuchtenden Punkten.

Zu diesem Zeitpunkt werden die Arme an den Körperseiten über den Kopf gehoben und „Jie Tuo Yin (II) (解脱印 (二) Mudra des Sich-Befreiens (II))“ geformt (Abb. 447 - 449.2).

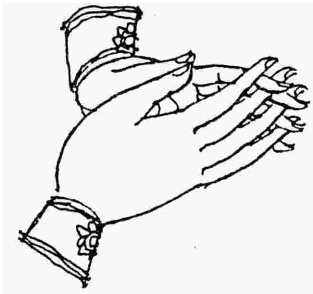
Die Hände sinken langsam vor die Brust und trennen sich dann und sinken weiter nach unten (Abb. 450 - 452).

Die Hände kommen zusammen und formen „Jie Tuo Yin (I) (解脱印(一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ (Abb. 453, 554).

447

448

449.1

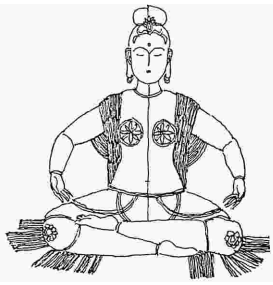


449.2

450

451

452



453

454

Warten Sie eine Weile und bilden Sie dann „Ding Yin (定印 Mudra der Meditation)“. Beide Daumenkuppen berühren einander, die rechte Hand liegt auf der linken, es gibt keinen Unterschied für Männer und Frauen. Die Handflächen zeigen Richtung Bauchnabel. Öffnen Sie langsam die Augen und schauen Sie geradeaus (Abb. 455 - 456).

455

456

457

Der Blick ist weit und eng. Die Ohren hören und hören nicht. Die Augen sind nicht blind und die Ohren sind nicht taub.

Warten Sie eine Weile, dann schließen Sie die Augen und formen wieder „Jie Tuo Yin (I) (解脫印(一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“. Richten Sie ihre Aufmerk-

samkeit auf den Unterbauch, die „kleine Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)“ und den darin leuchtenden Punkt bzw. die Gruppe von leuchtenden Punkten (Abb. 457). Warten Sie, bis Sie wieder einen normalen geistigen Zustand erreicht haben. Dann öffnen Sie die Augen und beenden die Übung.

Die Übungen von Ren Bu und das darin enthaltene vom Äußeren ins Innere Kommen und vom Inneren ins Äußere, führen zu einer Veredelung und können den Menschen helfen. Sie sind eine Sammlung von Übungen, die über Jahre erfolgreich zusammengetragen wurden. Sie können zu wirklicher Regulierung und vollständiger Erholung führen.

5.2.4 Yin Yang He Qi Fa Ren Bu Lian Gong You Dao Yu 阴阳合气法人部练功诱导语 / 陰陽合氣法人部練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Mensch

Hinweis

Die Methode des Yin Yang He Qi (Ren Bu) ist das „Geheime im Geheimen“ des Chan Mi Qi Gong. Das Geheimnis ist in Mensch und Himmel vereint. Ich hoffe, dass es von mehr und mehr Menschen geübt wird. Lassen Sie es uns gemeinsam größer werden lassen, wir haben die Möglichkeit es zu verbreiten und bekannter zu machen. Die Erfahrung ist verständlich und die Methode kann von Vorteil für die Menschen sein!

Verbale Anleitung

> Jetzt wollen wir mit dem Üben beginnen ------.
>
> Bitte sitzen Sie in einer der drei Formen des Lotussitzes.
>
> Wir formen „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ und erzeugen mit der „Himmelsleiter (Tian Ti 天梯)“, den „Zauberlaut (Te Yin 特音)“: A (äi) ------, A (äi) ------. Dabei spüren wir tief in das eigene Herz hinein.
>
> (ca. 2 Minuten)

Wir beginnen nun mit „Rou Zhong Rou (肉中肉 Fleisch im Fleisch)“ ------.

„Tun Tu Yin (I) (吞吐印 (一) Mudra der verschlungenen/gekreuzten Finger (I))“: Wir drücken nun langsam die Wurzeln der Finger und beobachten das Gefühl in den inneren Organen. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „A (äi)“.

„Tun Tu Yin (II) (吞吐印 (一) Mudra der verschlungenen/ gekreuzten Finger (II))“: Wir reiben sanft die Spitzen der zehn Finger und spüren das Qi-Gefühl der Haut. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „A (äi)“.

(ca. 4 Minuten)

Wir beginnen nun mit „Qi Zhong Qi (炁中炁 Qi im Qi)“ ------.

Wir formen „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“, richten unsere Aufmerksamkeit auf Mi Chu und warten bis sich ein Qi-Gefühl eingestellt hat. Nun richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den „Scheitelpunkt (Tian Ding 天顶 / 天頂)“. Wenn wir in beiden, in Mi Chu und Tian Ding, ein Qi-Gefühl spüren, betrachten wir die Linie zwischen beiden. Das wird „zwei Punkte eine Linie (Liang Dian Yi Xian 两点一线)“ genannt.

(ca. 6 Minuten)

Wir beginnen nun mit „Xi Zhong Xi (息中息 Atem im Atem)“ ------.

Wir lenken die Aufmerksamkeit auf „zwei Punkte eine Linie (Liang Dian Yi Xian 两点一线)“. Die Linie wird zu einem Lichtband. Nun hinunterspüren zu Mi Chu, wo das Lichtband zu einem leuchtenden Punkt wird (etwas länger ausatmen). Sehr langsam sinkt er bis hinunter zur „Erdwurzel (Di Gen 地根)“.

Der leuchtende Punkt steigt nun von der Erdwurzel langsam wieder auf (etwas länger einatmen). Er bewegt sich durch Mi Chu und wird wieder zum Lichtband. Dieses steigt senkrecht hoch und bis zum Scheitelpunkt auf (etwas länger ausatmen). Dort wird es wieder zu einem leuchtenden Punkt. Er steigt direkt bis zum Himmel auf. Der leuchtende Punkt wird an der „Himmelswurzel (Tian Gen 天跟)“ zu-

rück nach unten gelenkt (etwas länger einatmen), tritt durch den Scheitelpunkt wieder in den Körper ein und verwandelt sich wieder in ein Lichtband, das in die „kleine Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔) einsinkt.

(ca. 2 Minuten)

Wir beginnen nun mit „Wu Xin Tong (五心通 Öffnen der Fünf Mittelpunkte)“ ------.

Zuerst öffnen wir Mi Chu. Das Lichtband sinkt und bewegt sich durch Mi Chu, dabei wird es wieder zu einem leuchtenden Punkt. Er erreicht die Erdwurzel und wir beobachten, wie Mi Chu synchron mit Nase und Mund atmet. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „哈 (Ha)“.

Anschließend öffnen wir den Scheitelpunkt und der leuchtende Punkt steigt von der Erdwurzel wieder hinauf, durch Mi Chu und wird dort wieder zum Lichtband. Es steigt entlang der Körpermittellinie bis zum Scheitelpunkt auf und wird dort wieder zum leuchtenden Punkt, der direkt bis zur Himmelswurzel aufsteigt. Wir beobachten gleichzeitig, wie der Scheitelpunkt synchron mit Nase und Mund atmet. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „呼 (Hu)“.

Nun sinkt der leuchtende Punkt wieder von der Himmelswurzel herab, tritt durch den Scheitelpunkt in den Körper ein und verändert sich wieder zu einem Lichtband, das in die „kleine Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)“ einsinkt.

Dort wird das Licht zu vier leuchtenden Punkten, die aus den Handherzen und den Sprudelnden Quellen heraus leuchten. Wir beobachten gleichzeitig, ob die Handherzen und die Sprudelnden Quellen synchron mit Nase und Mund atmen. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „嘿 (Hei)“.

Zum Schluss öffnen wir nun „Hui Zhong (展慧中 das Dritte Auge)“. Wir nehmen die leuchtenden Punkte in der Entfernung wahr und dann kehren sie durch die Handherzen in die kleine Bauchhöhle zurück. Dort werden sie wieder zum Lichtband, das durch die Wirbelsäule aufsteigt und durch Hui Zhong austritt. Dabei wird es wieder zu

einem leuchtenden Punkt, der direkt in die Ferne schießt. Zusätzlich erzeugen wir den Zauberlaut „呼 (Hu)“.

(ca. 4 Minuten)

Wir beginnen nun mit „Ren Tian He Yi Da Fa (人天合一大法 die große Methode der Vereinigung von Mensch und Himmel)“ ------.

Mit der eigenen Kraft des inneren Blicks schauen wir die Sonne oder den Mond oder die Sterne an. Sie leuchten hell, sie erleuchten den Kosmos, sie erleuchten mich, ich werde hell und leuchtend. Mein eigenes Licht und das des Kosmos verschmelzen miteinander. Dies ist ein Fest, eine große Freude und ein großes Vergnügen.

(ca. 8 Minuten)

Wir beginnen nun die Abschlussübung ------.

Die Arme steigen langsam seitlich bis über den Kopf. Dort „kommen die Handflächen zusammen (He Shi 合十)“ und sinken vor dem Körper bis vor die Brust, wo wir sie voneinander lösen und weiter sinken lassen bis zu den Körperseiten. Dann formen wir vor dem Unterbauch, der kleinen Bauchhöhle, „Ding Yin (定印 Mudra der Meditation)“.

Die Augen öffnen. Wir benutzen Ohren und Augen, lassen die Wahrnehmungen ein- und ausfließen.

Anschließend formen wir „Jie Tuo Yin (解脫印 Mudra des Sich-Befreiens)“. Nun wird die Kultivierung abgeschlossen, alles ist vollständig erfüllt.

(ca. 2 Minuten)

(Für die oben beschriebenen Vorgänge werden insgesamt ca. 28 Minuten benötigt.)

6 Di Gou Fa 涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi

Di Gou Fa ist eine geheimnisvolle Methode des Chan-Buddhismus. Sie war früher unter der Bezeichnung „Xi Xin Di Gou Fa (洗心涤垢法 / 洗心滌垢法 Das Herz waschen, den Schmutz entfernen)“ bekannt und wurde kurz auch Methode des Herzwaschens genannt, heute wird sie Methode zur Entfernung des Schmutzes genannt. Sie ist ursprünglich eine medizinische Methode des Chan-Buddhismus und knüpft an die Theorie der traditionellen chinesischen Medizin an. Man kann mit ihr Krankheiten diagnostizieren und behandeln. Einige Prinzipien und Gesetze dieser Methode sind jedoch immer noch schwer zu verstehen. Glücklicherweise gibt es aber Menschen mit hohen Idealen sowie moderne Theorien und Mittel, um diese Methode zu entschlüsseln und zu validieren und sie so verständlicher und akzeptabler zu machen. Dies ist ein großartiges Ereignis für viele Menschen und ich hoffe, dass es die Übenden dazu veranlasst, diese Methode auszuprobieren und sich Schritt für Schritt auf den Weg zum Erfolg zu begeben.

Mit dieser Methode nutzt man, dass „sich Qi innen und außen verbreiten kann (Qi Ke Bu Nei Wai 炁可布内外)“ und man „wendet das äußere Qi für sich selbst an (Wai Wei Wo Yong 外为我用)“. Diese Funktionen und Mittel dienen zur Vergrößerung und Differenzierung der Qualität der Analyse und Behandlung von Krankheiten und anderer Prozesse. Wenn man fähig ist und ihre Durchführung beherrscht, dann sind sie Methoden, um Krankheiten zu diagnostizieren und zu behandeln.

Die Voraussetzung für eine Behandlung von Patienten ist das eigene Üben. Die Grundlage dieses Übens bilden diese Lernschritte: Zuerst das Qi im Körper aktivieren, dann das Qi vermehren und es willentlich bewegen, um es anschließend nach außen zu verbreiten.

6.1 Zeng Liang 增量 Vermehrung des Qi

Grundlage der Übung ist, das Qi im Körper entstehen lassen zu können und es lenkend bewegen und vermehren zu können. Diese Grundlage muss zuerst geschaffen werden, damit man später das Qi außerhalb des Körpers verbreiten kann.

6.1.1 Dong Jing Shi 动静势 / 動靜勢 Bewegung und Ruhe Übung

Die Art des Stehens

Damm- und Beckenbodenbereich sind entspannt. Das Gewicht ruht zu 70 % auf den Fersen und zu 30% auf dem vorderen Fuß. Der Scheitelpunkt, der Damm und der Mittelpunkt einer gedachten Linie zwischen den Fersen liegen in einer senkrechten Linie (siehe Basisübung). In der Wirbelsäule befindet sich Bewegung. Dann beginnt die Wirbelsäule mit dem auch äußerlich bewegten Ru Dong, bewegt sich nach vorne und hinten und nach links und rechts, pendelnd, drehend, alles zusammen (siehe Basisübung). Dabei geht die Vorstellung nach innen, der innere Blick schaut hinein in das gesamte Rückenmark. Durch diese Methode, wenn die Aufmerksamkeit im Rückenmark ist, lernen wir die Verbindung von Bewegung und Ruhe kennen und lernen somit, Qi zu aktivieren und zu erhalten.

Die Verbindung von Bewegung und Ruhe ist eine wichtige Methode, ihre Verbundenheit eine wertvolle Erfahrung. Die Erfahrung, wie durch diese Methode Qi entsteht, ist eine Erfahrung, die das Chan Mi Qi Gong immer wieder besonders betont und anwendet. Mit diesem Qi kann man umgehen, kann es zirkulieren lassen, kann es an wechselnde Umstände anpassen. Der übende Umgang mit dem Qi ist unendlich vielfältig und variantenreich und führt zu phänomenalen Anwendungen und wertvollen Erfahrungen.

6.1.2 Nei Wai Shi 内外势 / 內外勢 Innen und Außen Übung

Die ganze Wirbelsäule bewegt sich, der ganze Körper wird bewegt. Dies ist die Grundlage, die beim Üben zu beachten ist. Die Bewegung der Wirbelsäule veranlasst die Bewegung, auch die aller inneren Organe. Die Ru Dong Bewegung (siehe Basisübung) ist nun von außen gesehen nur eine winzige Bewegung, Bewegung ist

innen. Mit dieser Übungsmethode werden innen und außen verbunden, es entsteht eine Zirkulation von innen nach außen und von außen nach innen.

Von innen nach außen, von außen wieder nach innen, so entsteht eine innerliche sowie äußerliche Wirkung, eine Wirkung in den Organen und auch an der Oberfläche des Körpers. Erst durch diese Übungsmethode der höheren Stufe, durch die Verbindung von innerer und äußerer Bewegung entsteht das kontinuierliche Zirkulieren. Im Inneren üben und nach außen verbreiten, das ist die Bewegung dieser Methode.

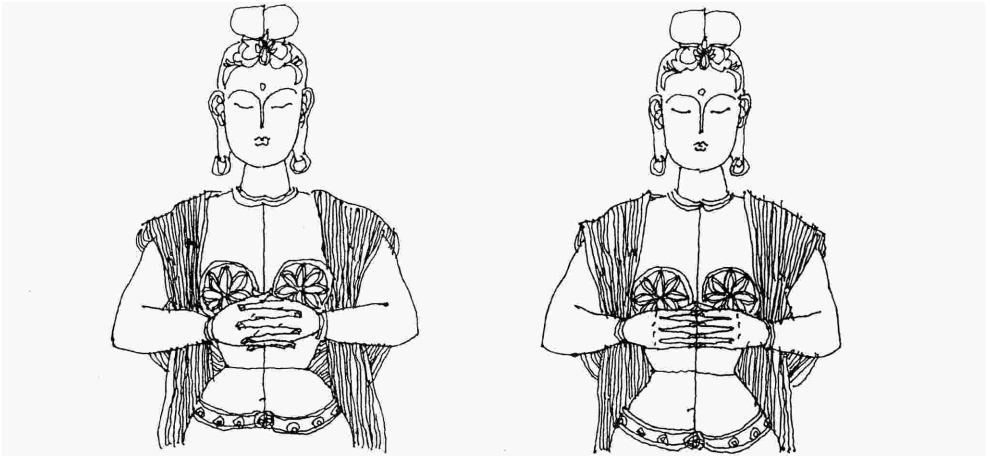
Durch aufmerksame innere Betrachtung (Vorstellung) kann man Qi entstehen lassen und das Qi auch führen. Qi entsteht durch aufmerksame Betrachtung und Qi unterstützt dann wiederum die Vorstellung. Die aufmerksame Betrachtung und das Qi sind gegensätzlich und verbunden. Sie ergänzen, verstärken und helfen sich wechselseitig.

Vorstellung und Qi bewegen sich zusammen (synchron) und können sich dabei auch verändern und an Situationen anpassen. Der Fluss des Qi verändert sich gemäß der gedanklichen Vorstellung, er folgt ihr. Hat man diese Stufe erreicht, so bewegt man sich hin zur Vollkommenheit.

6.1.3 YinYang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin und Yang Übung

6.1.3.1 Yin Shi 阴势 / 陰勢 Yin Übung

Die zehn Finger kreuzen sich (die Hände falten). Bei Männern liegt der linke Daumen oben, bei Frauen der rechte. Während des Übens kann die Position des Daumens jedoch öfter gewechselt werden. Dabei werden die sich berührenden Bereiche der Finger aneinander gedrückt, gerieben und massiert (Abb. 458).



458 459

Gleichzeitig beobachtet man, ob jedes innere Organ Qi-Gefühl hat. Meistens fühlt man sich dann warm oder erfährt ein verstärktes Gefühl in der Ru Dong Bewegung.

6.1.3.2 Yang Shi 阳势 / 陽勢 Yang Übung

Die 10 Fingerkuppen in Berührung kommen lassen, diese ganz zart aneinander reiben (Abb. 459) und dabei das Qi-Gefühl der ganzen Körperoberfläche erleben und beobachten. Das Qi-Gefühl ist meistens angenehm kühl, vielleicht wie ein elektrisches Prickeln, man fühlt sich weich, locker und entspannt.

Die Yin- und die Yang-Übung sollten abwechselnd geübt werden, von innen nach außen und von außen nach innen. Das Qi entstehen zu lassen und das Qi zu verbreiten ist der erste Schritt zur Vermehrung der Quantität von Qi und ist eine vollständige Übungsmethode.

Bei diesem ersten Schritt der Methode bleibt man mit der inneren Betrachtung (Vorstellung) im Körper, sie geht nur bis zu dessen Oberfläche.

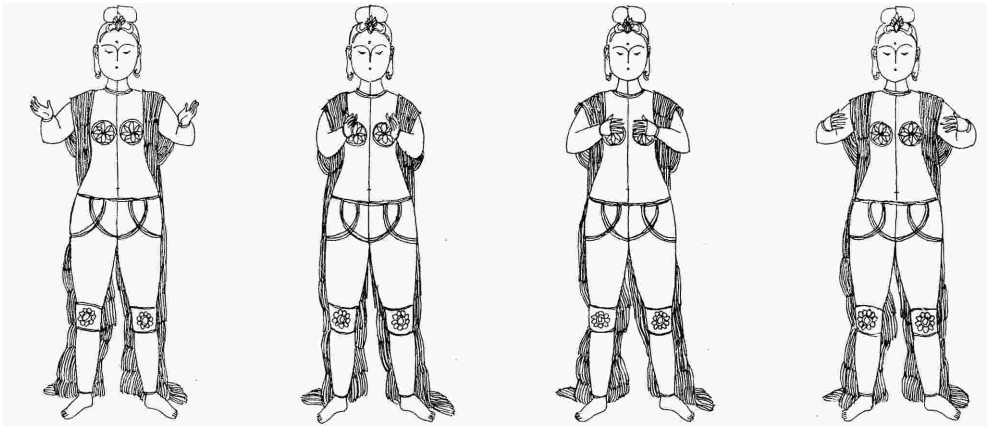
6.1.4 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Übung

Die Arme runden und heben und im Abstand von etwa 33 cm vor Brust oder Bauch halten. Die Handteller zeigen dabei zueinander. Die Handteller langsam aufeinander zu bewegen (Abb. 460, 461) und das, was dazwischen liegt, zusammendrücken. Hierfür jedoch keine Kraft benutzen, sondern die Vorstellung. Zugleich

in den Handflächen, den Armen und dem Brustkorb spüren, fühlen, beobachten, was für ein Qi-Gefühl dort auftritt.

Oft spürt man zwischen den Händen eine Art Anziehungskraft oder man hat das Gefühl, als ob sich dort etwas Materielles befände, das expandiert oder sich zusammenzieht. Vielleicht sieht man zufällig vor der Brust oder zwischen den beiden Handflächen eine Kugel aus Qi oder eine farbige Lichtkugel.

Anschließend die Hände so halten, dass die zehn Fingerspitzen zueinander zeigen. Nun die Finger langsam auseinander ziehen, mit Vorstellung und nicht mit Kraft (Abb. 462, 463).



460 461 462 463

Gleichzeitig das Qi-Gefühl an den Fingerspitzen erspüren. Es kann wie ein elektrisierendes Prickeln sein oder man kann an den Fingerspitzen und im verlängerten Raum vor den Fingerspitzen Tropfen aus Nebel oder Gas oder Lichtstreifen, Lichtbänder und deren Farben sehen.

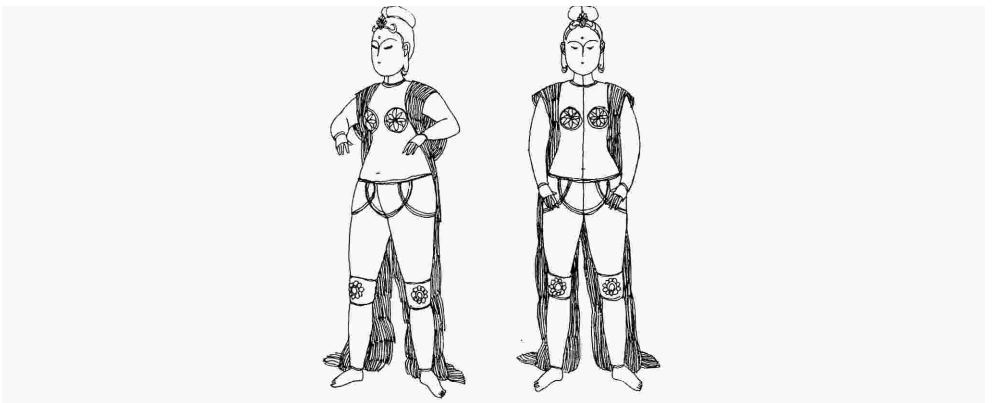
Dies ist der zweite Schritt. Er führt zur Vermehrung des Qi. Die Methode ist, das Qi zuerst im Körper entstehen zu lassen und den Körper damit aufzuladen, zu füllen. Die Quelle des Qi ist im Körper. Nachdem der Körper wie aufgeladen ist, kann man das Qi nach außen leiten.

Die Verbindung von leitender Bewegung und aufmerksamer Vorstellung ist ein elementares Üben und kann gleichzeitig innerhalb und außerhalb des Körpers angewandt werden. Das Qi-Gefühl in den Händen und das Trainieren des inneren Blicks bilden die Grundlage für spätere Übungen zur Unterscheidung von Qualitäten des Qi und zur Erlangung der Fähigkeit, Diagnosen zu stellen. Will man eine Krankheit diagnostizieren und heilen, muss man zuerst die Grundlage dafür schaf-

fen. Dazu braucht man dieses unentbehrliche Training. Man muss viel und oft üben.

6.1.5 Shou Zu Shi 手足势 / 手足勢 Hand und Fuß Übung

Diese Übung folgt auf die im vorherigen Abschnitt 6.1.4 beschriebene Übung. Die beiden leicht gerundeten Arme werden nun angehoben, dabei Platz und Luft in den Achselhöhlen entstehen lassen. Die beiden nach unten weisenden Handteller befinden sich senkrecht über ihren entsprechenden Stellen in den Fußsohlen. Die Hände nun nach oben ziehen und wieder hinunterbewegen (drücken), dabei aufmerksam die Vorstellung und keine Kraft benutzen (Abb. 464, 465).



464 465

Dem Qi-Gefühl zugleich in den Handtellern und Fußsohlen nachspüren. Es kann wie ein elektrisierendes Prickeln sein, wie ein Gefühl der Wärme, der Schwellung oder des Pulsierens.

Dies ist der dritte Schritt der Qi-Vermehrung und ist ein elementares Training zum Empfangen und zum Aussenden von Qi-Informationen. Durch diese Methode des Austausches von Qi-Informationen finden Herz und Nieren einander. Die Handflächen sind dem Herz, dem Yang zugeordnet, die Fußsohlen den Nieren, dem Yin. Übend erlangt man ein Gefühl des Wohlbefindens, ist ruhig und gelassen und in einem ganz natürlichen Zustand.

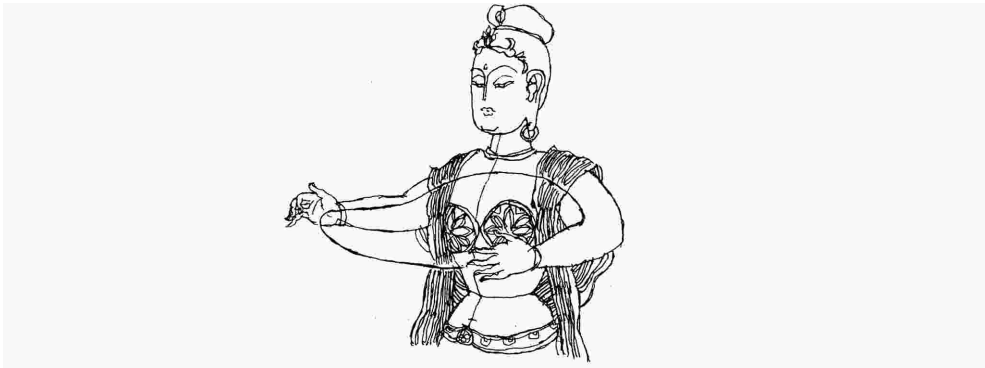
Bei dieser Übung sollen mit dem inneren Blick, von oben nach unten durch das Rückenmark, die Handflächen und Fußsohlen betrachtet werden.

6.1.6 Xiong Bei Shi 胸背势 / 胸背勢 Brust und Rücken Übung

6.1.6.1 Xiong Shi 胸势 / 胸勢 Brust Übung

Die beiden leicht gerundeten Arme werden so vor Brust oder Bauch gehalten, als ob man einen Ball halten würde. Die Handflächen weisen aus einer Entfernung von etwa 33 cm zum Körper. Die Schultern sind dabei ganz entspannt. Sehr aufmerksam wird die linke Hand beobachtet, bis in der linken Handfläche ein Gefühl von Qi zu spüren ist. Dann die Vorstellung benutzen, um dieses Qi zu bewegen und es von der Handfläche durch den Arm zu führen und weiter durch die Brust bis zur rechten Hand, also über die Yin-Seite des Körpers (Erde-Teil).

Dann das Qi von der rechten Hand hinüber zur linken Hand springen lassen, damit ist ein imaginärer Kreis geschlossen. Das Qi nun kreisen lassen, zuerst in die eine Richtung, dann in die andere, erst von der linken zur rechten Hand und dann umgekehrt (Abb. 466). Männer lassen das Qi 36-mal kreisen, Frauen 24-mal.



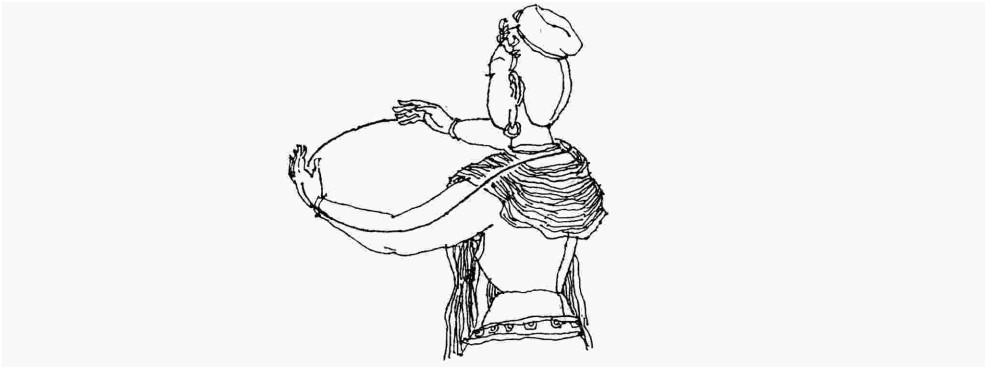
466

6.1.6.2 Bei Shi 背势 / 背勢 Rücken Übung

Die linke Handfläche solange beobachten, bis sich Qi entwickelt hat. Dann mit der Vorstellung das Qi zur Handaußenfläche, über den äußeren Arm und den Rücken bis zur rechten Hand führen, d.h. über die Yang-Seite des Körpers (Himmel-Teil).

Von der rechten Hand fließt oder springt das Qi durch den Abstand zwischen den Händen hinüber zur linken Hand. Der Kreis ist geschlossen und man lässt das Qi kontinuierlich zirkulieren, erst in die eine Richtung, dann in die andere Rich-

tung (Abb. 467). Die Anzahl der Kreise ist die gleiche, wie bei der Brust-Übung. Dieses Zirkulieren sollte immer und immer wieder geübt werden.



467

Die Visualisierungsmethode dabei ist ein inneres Sehen. Mit dem vorderen Teil des Augapfels sieht man die Kreise durch die Brust, mit dem hinteren Augapfel die Kreise durch den Rücken. Wo der Blick hingeht, geht die Aufmerksamkeit hin und da geht auch das Qi hin, entweder schneller oder langsamer. Blick, Aufmerksamkeit und Qi müssen im Einklang (synchron) sein.

Diese Brust- und Rücken-Übung ist der vierte Schritt der Qi-Vermehrungsübungen. Das Qi vorne durch die Brust, die Yin-Seite und hinten über den Rücken, die Yang- Seite zu führen, ist eine grundlegende Übung zum Fließen des Qi. Diese Übung kann den Übergang zum nächsten Schritt, der Unterscheidung von Qi-Qualitäten, ermöglichen und ist die Methode, die Wege und Meridiane des Qi so zu öffnen, dass eine Arbeitsgrundlage für die späteren Behandlungsübungen geschaffen wird.

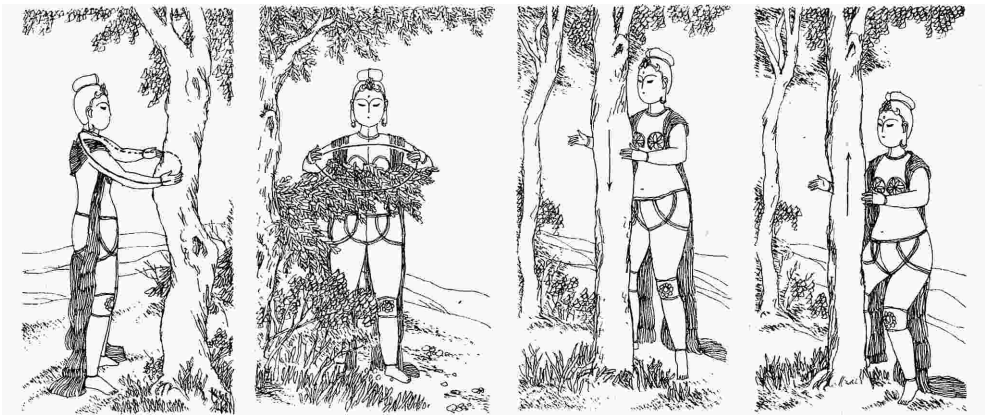
6.2 Bian Zhi 辨质 / 辯質 Analyse der Qi (Qualität)

Folgende Übung ist elementar für die Entwicklung der Fähigkeit, Qualitäten von Qi untersuchen zu können. Vor der Unterscheidung von Qualitäten muss jedoch zuerst die Quantität des Qi geschützt, das Qi bewahrt werden. Erst dann erfolgt die Analyse des Qi. Wichtig ist: zuerst nur Quantität und dann erst immer feinere Unterscheidungen der Qualität.

Methode

Man steht einem Baum (einer Blume, Gras, …) gegenüber. Die Arme werden in Brusthöhe so gehalten, als wolle man den Baum umfassen. Dabei sind die beiden Handinnenflächen in einem Abstand von ca. 33 cm auf den Körper gerichtet. Anschließend wird mit der in Abschnitt 6.1.6 beschriebenen Brust- und Rücken-Übung das Qi so geführt, dass es mit dem Zentrum des Baumes einen Kreislauf herstellt. Das Qi fließt durch den Baum oder die Blume und man lässt es nach links und nach rechts kreisen. Frauen kreisen 24-mal, Männer 36-mal (Abb. 468, 469).

Gleichzeitig spürt und beobachtet man nun, welches Gefühl dieses zirkulierende Qi auslöst. Verschiedene Bäume haben verschiedene Eigenschaften, deshalb erfährt man auch das Qi-Gefühl unterschiedlich. Zum Beispiel ist das Qi von Weiden kalt, das von chinesischen Stechpalmen (Ilex chinensis Sims) kühl, von chinesischem Osmanthus (dt. Zimtblütenbaum) heiß, Kiefer lauwarm, Birke neutral. (Siehe unten, Tabelle „Eigenschaften und Wirkungen der Bäume, Blumen und Gräser“). Zuerst übt man stehend, dann sinkt man langsam in die Hocke, dann wieder hinauf und wieder hinunter (Abb. 470 - 471).



468 469 470 471

Dabei benutzt man die Handflächen, die Arme, die Brust und den Bauch, um zu spüren, was für eine Information der Baum trägt und ob es einen Unterscheid zwischen Baumstamm und Baumwurzel gibt. Man muss trainieren, um Qualitäten von Qi, ihre Felder sowie die Arten der enthaltenen Informationen unterscheiden zu können. Bei dieser Übung sollte man Bäume, Blumen und Gräser wählen, die einen heilenden Effekt ausüben, denn so erzielt man einen doppelten Nutzen.

Beispielsweise können Weiden den Blutdruck senken und Gelbsucht heilen, die Chinesische Stechpalme (Ilex chinensis Sims) ist gut für Muskeln und Haut, Osmanthus (dt. Zimtblütenbaum) heilt Kälte an Brust und Bauch, die Kiefer erleichtert den Körper und fördert das Qi, Birke ist gut gegen Gelbsucht und für die Entgiftung erkälteter Lungenpartien. Siehe Tabelle „Eigenschaften und Wirkungen der Bäume, Blumen und Gräser“:

Bäume

Name	**Eigenschaft**	**Geschmack**	**Wirkung**
Bambus	sehr kalt	süß	Magen-Hitze kühlend, Lunge-Trockenheit reduzierend
Rinde der Korkeiche	kalt	bitter	Innere Hitze ausleitend, Yin nährend

Name	Eigenschaft	Geschmack	Wirkung
Japanischer Schnurbaum	kalt	bitter	Innere Hitze und übermäßige Hitze im Qi-Fluss ausleitend
Weide	kalt	bitter	Innere Feuchtigkeit ausleitend, harntreibend, Erkältung, Gelbsuchtepidemie und Bluthochdruck abwehrend und heilend
Tee	etwas kalt	bitter, süß	Herzstärkend, harntreibend, entzündungshemmend, antiseptisch, Durchfall stillend
Banyanbaum	kühl	etwas bitter, herb	Innere Hitze und innere Feuchtigkeit ausleitend, schweißtreibend
Zimtblütenbaum	sehr heiß	süß	Innere Kälte im Herz und Bauch vertreibend
Ahorn	lauwarm	bitter	Körper pflegend, schmerzlindernd
Magnolienrinde	lauwarm	bitter	Blähung und Völlegefühl lindernd, innere Feuchtigkeit ausleitend
Spießtanne	lauwarm	beißend	Blutstockung beseitigend, Schwellungen abklingen lassend, Knochen stärkend
Kiefer	lauwarm	beißend	Qi und Blut aufbauend, Nerven stärkend, Wohlbefinden im Körper, Lebenserwartung erhöhend
Gewürznelken	lauwarm	beißend	Milz und Magen erwärmend, Übelkeit und Erbrechen lindernd
Litschi	lauwarm	etwas bitter, herb	Schwellungen abklingen lassend, schmerzlindernd
Morgenländischer Lebensbaum	leicht warm	bitter, herb	Blut kühlend, Blutung stoppend schleimlösend, Husten lindernd

Name	**Eigenschaft**	**Geschmack**	**Wirkung**
Chinesischer Weißdorn	leicht warm	sauer, süß	Verdauung anregend, Durchfall stillend, blutdrucksenkend, Würmer tötend
Moosfarn	mild	beißend	Blutkreislauf anregend und Meridiane durchlässig machend, (gebratener Moosfarn kann die Blutung besser stoppen)
Birke	mild	bitter	Innere Hitze und Feuchtigkeit ausleitend, entgiftend
Chinesische Dattel	mild	süß	Milz und Magen stärkend, beruhigend, Bluterguss abheilend
Feige	mild	süß, sauer	Innere Hitze ausleitend, Drüsensekrete anregend, Milz ernährend, Durchfall stillend
Ginkgo	mild	süß, bitter, herb	Etwas giftig, Husten lindernd, Leukorrhöe stillend
Groß-Wiesenknopf	mild	etwas beißend	Beruhigend, Milz stärkend
Chinesische Olive	mild	süß, sauer	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, dem Hals nutzend

Blumen

Name	**Eigenschaft**	**Geschmack**	**Wirkung**
Japanisches Geißblatt	kalt	duftend	Innere Hitze ausleitend, entgiftend

Name	Eigenschaft	Geschmack	Wirkung
Chinesische Pfingstrose	etwas kalt	süß	Blut aufbauend, Yin- Yang ausgleichend, Leber erweichend, schmerzlindernd
Chrysanthemen	etwas kalt	sauer, bitter	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Kopf und Augen klar machend, Blutdruck senkend
Hahnenkamm	kühl	süß, bitter	Innere Hitze ausleitend, übermäßiges Schwitzen, Blutungen und Durchfall stillend
China-Rose	lauwarm	süß	Blutkreislauf anregend, Menstruation regulierend, Schwellungen abklingen lassend
Rose	lauwarm	süß, etwas bitter	Blut und Qi regulierend, Einklang von Körper und Geist bringend
Stechapfel	lauwarm	beißend	Giftig, betäubend, schmerzlindernd, Rheuma und Asthma lindernd
Herbst-Chrysantheme	mild	beißend	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Blutdruck senkend
Blüte des Schnurbaums	mild	bitter	Blut kühlend, Blutung stoppend, Schwellungen abklingen lassend, schmerzlindernd, Blutdruck senkend
Winter-Jasmin	mild	süß, herb	Innere Hitze ausleitend, harntreibend, entgiftend
Pakalana	mild	süß, herb	Leber säubernd, Augen klar machend, Hornhauttrübung beseitigend, entgiftend, Muskeln heilend
Lilie	mild	etwas bitter	Yin-nährend, Lungen befeuchtend, beruhigend

Gräser

Name	**Eigenschaft**	**Geschmack**	**Wirkung**
Kuhschelle	kalt	bitter	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Durchfall stillend
Löwenzahn	kalt	bitter	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Schwellungen abklingen lassend, Qi-Stagnation befreiend
Einjähriger Beifuß	kalt	bitter	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Blut kühlend
Gemüse-Gänsedistel	kalt	bitter	Innere Hitze ausleitend, entgiftend, Blutkreislauf anregend, Eiter auflösend
Sibirisches Herzgespann	kalt	bitter, beißend	Menstruation regulierend, blutbildend, Blutstau befreiend
Pfefferminze	kühl	beißend	Innere Hitze ausleitend, schweißtreibend, Kopf und Augen klar machend
Kakteen	kühl	bitter	Schwellungen abklingen lassend, entgiftend, Durchfall stillend
Lebermoos	kühl	dünn	Entgiftend, schleimlösend, Muskeln heilend
Ha Ma Ca 蛤蟆草 (Froschgras)[25]	kühl	etwas bitter	Entgiftend, Schwellungen abklingen lassend, harntreibend, Juckreiz stillend
Kalmus	lauwarm	beißend	Schleimlösend, innere Feuchtigkeit ableitend, Herz öffnend

[25]Eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Raublattgewächse mit dem wissenschaftlichen Namen: Bothriospermum chinense

Name	**Eigenschaft**	**Geschmack**	**Wirkung**
Veilchen	lauwarm	beißend	Innere Kälte entfernend, Qi-Fluss regulierend, schmerzlindernd
Perilla	lauwarm	beißend	Erkältung heilend und Völlegefühl in Brust und Bauch lindernd.
Chinesischer Schnittlauch	lauwarm	beißend, süß	Magen stärkend, erfrischend, übermäßiges Schwitzen stillend
Liebesgras	mild	süß	Körper pflegend, Blutkreislauf anregend, harntreibend, Schwellungen abklingen lassend, innere Hitze kühlend
Song Hao 松蒿[26]	mild	etwas beißend	Innere Hitze ausleitend, harntreibend
Di Can 地蚕 (Raupe der Erde) [27]	mild	süß	Nieren nährend, Lungen befeuchtend, Yin-nährend, blutbildend, innere Hitze ausleitend, beruhigend

Zur Bereicherung der Kenntnisse und für zuverlässige Hinweise sollte in den wissenschaftlichen Standard-Werken der Botanik und Arzneiheilkunde alter und zeitgenössischer Literatur nachgeschlagen und nachgelesen werden. Bäume, Blumen und Gräser sollten unter Einbeziehung aller Gesichtspunkte ausgewählt werden und zur Anwendung kommen. In der obigen Tabelle werden nur Beispiele aufgeführt, die der Anregung dienen können.

[26]Eine Pflanzenart innerhalb der Familie Braunwurzgewächse mit dem wissenschaftlichen Namen: Phtheirospermum japonicum

[27]Eine Pflanzenart aus der Gattung Zieste mit dem wissenschaftlichen Namen: Stachys geobombycis

6.3 Lun Zheng 论症 / 論症 Diagnose von Krankheiten

Im Folgenden geht es um eine Intensivierung und Verstärkung der Fähigkeit, die Eigenschaften des Qi von Bäumen, Blumen und Gräsern zu unterscheiden. Die Art der Untersuchung des Qi von Bäumen oder Gräsern wird auf eine Untersuchung des menschlichen Körpers übertragen und zum Aufspüren von Erkrankungen genutzt.

„Krankes Qi (Bing Qi 病气 / 病氣)" wird von den Organen eines Kranken unentwegt ausgesendet und enthält spezifische biologische Informationen, die von denjenigen, die Qigong lange genug geübt haben, erkannt werden können. Krankes Qi ist eine Widerspiegelung gestörter physiologischer Vorgänge. Veränderungen der Funktionen innerer Organe können durch bestimmte Gefühle an entsprechenden Stellen der Finger und Handflächen erkannt werden, außerdem wird das an den Fingerspitzen abstrahlende Licht beobachtet. Beides zusammen führt zu einer Entscheidung darüber, an welchen Krankheiten der Patient leidet. Das ist die Stufe der Fähigkeit zur Diagnose von Krankheiten und ihrer Beurteilung.

6.3.1 Shou Xiang 手象 Das Bild der Hand

Die gesamte Handfläche, der Handteller und die Innenflächen der Finger werden betrachtet.

In und/oder auf der Hand eines Patienten kann man veränderte Funktionen seiner Organe und deren Zustand sehen und spüren, sie spiegeln sich dort wider. Der Behandelnde baut darauf seine Diagnose auf und kann Aussagen über einen Heilungserfolg machen.

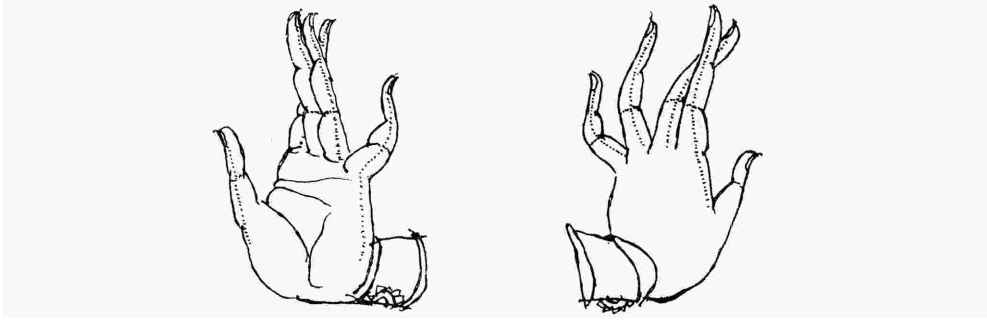
Schon in alter Zeit und noch heute ist diese Methode einfach und effektiv.

6.3.1.1 Zhi Xiang 指象 Das Bild der Finger

Die Finger leicht runden und die Handflächen mit etwas Abstand vor Brust oder Bauch halten.

Abb. 472 zeigt mit gestrichelten Linien die Begrenzung der Yin-Fläche, der Vorderseite (Innenseite) der Hand. Dort spiegeln sich die fünf „Zang (脏 / 臟)" Organe (Funktionskreise der Speicherorgane) Milz, Leber, Herz, Lunge und Nieren und deren Zustand.

Abb. 473 zeigt mit gestrichelten Linien die Begrenzung der Yang-Fläche, der Rückseite (Außenseite) der Hand. Dort zeigt sich die Widerspiegelung der sechs „Fu (腑)“ Organe (Funktionskreise der Durchgangsorgane/Hohlorgane) Magen, Galle, Dünndarm, Dickdarm und Blase und deren Zustand.



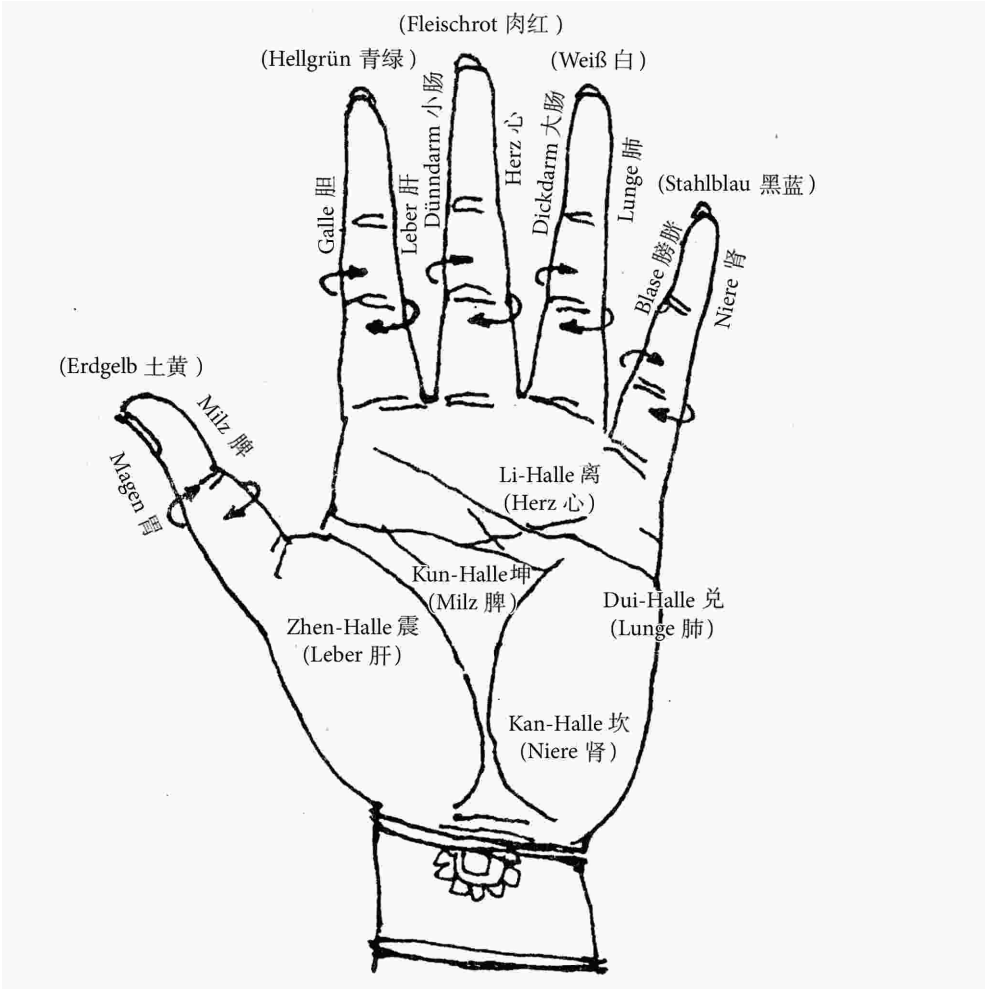
472 473

Diese Handbilder und ihre Hinweise auf krankes Qi sind insbesondere für die Bestimmung internistischer Erkrankungen von Vorteil.

6.3.1.2. Zhang Xiang 掌象 Das Bild des Handtellers

Die fünf Zang- und fünf Fu-Organe und deren Krankheiten spiegeln sich auch in der inneren Handfläche wieder. Das ist das Handtellerbild, es entspricht dem „Ba Gua (八卦)“, den acht Trigrammen des „Yi Jing / Yi-Jing / Yijing / I-Ging (易經 / 易经 Buch der Wandlungen)“, die den entsprechenden Organen zugeordnet sind.[28] In den Handtellern sind diese zugeordneten Stellen zu finden. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat zur besseren Orientierung für die Ärzte festgelegt, welches Trigramm des Ba Gua zu welchem Organ des menschlichen Körpers passt (Abb. 474).

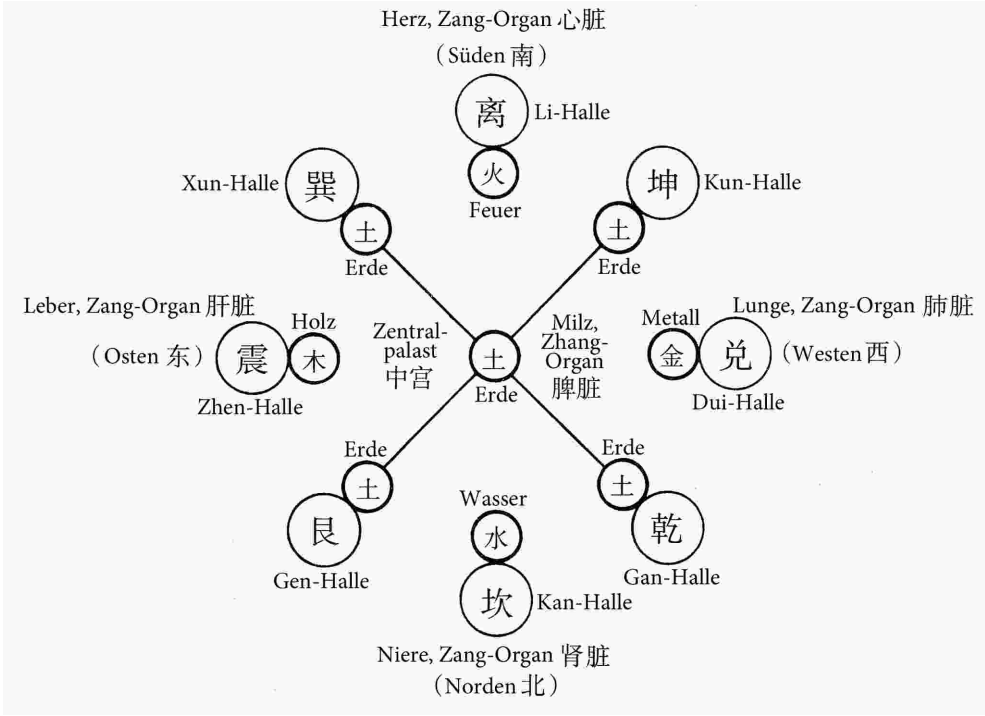
[28]Das „Yi Jing / Yi-Jing / Yijing / I-Ging (易經 / 易经 Buch der Wandlungen)“, im Chinesischen auch als „Zhou Yi (周易 Wandlungen der Zhou)“ bekannt, ist der älteste der sogenannten klassischen chinesischen Texte. Seine Entstehungsgeschichte wird bis in das 3. Jahrtausend v. Chr. zurückdatiert. Es handelt sich um eine Sammlung von Strichzeichen und ihnen zugeordneten Qualitäten und Sprüchen. Die Basis bilden die Zwei Linien, eine durchgezogene und eine unterbrochene, die kombiniert die sogenannten Vier Bilder ergeben, aus denen wiederum die „Acht Trigramme bzw. Orakelzeichen (八卦 Ba Gua)“ und daraus schließlich die 64 Hexagramme gebildet werden. Den Acht Trigramme sind u.a. folgende Organe und Körperteile zugeordnet: ☰ Qian = Lunge/Dickdarm, Kopf; ☱ Dui = Lunge/Unterer Dreifacher Erwärmer, Mund, Zähne; ☲ Li = Herz/Dünndarm, Augen; ☳ Zhen = Leber/Galle, Beine, Füße; ☴ Xun = Leber/Mittlerer Dreifacher Erwärmer, Hüfte; ☵ Kan = Niere/Blase, Ohren; ☶ Gen = Milz/Oberer Dreifacher Erwärmer, Arme, Hände; ☷ Kun = Milz/Magen, Bauch, Unterleib.



474 Finger- und Handflächenkarte

Bei der Untersuchung des Patienten muss man sowohl das Fingerbild als auch das Handtellerbild miteinander vergleichen und erkennen, wie sie zusammen passen. So kann man analytisch zu einer Synthese und damit zu einer Diagnose kommen.

Die Beziehung zu den Organen kann man dem folgenden Bild (Abb. 475) und der darauffolgenden Tabelle entnehmen.



475 Beziehungen zwischen Finger- und Handflächenkarte und den fünf Zang-Organen

Fingerbild				**Handtellerbild**	
Fünf Elemente	Fünf Farben	Fünf Finger	Fünf Speicherorgane	Ausrichtungen	Neun Palasthallen und acht Trigramme (Ba-Gua)
Erde	Erdgelb	Daumen	Milz	Mitte und 4 Ecken	Mittelhalle u. 4 Hallen Qian, Gen, Xun, Kun
Holz	Hellgrün	Zeigefinger	Leber	Osten	Zhen-Halle
Feuer	Fleischrot	Mittelfinger	Herz	Süden	Li-Halle
Metall	Weiß	Ringfinger	Lunge	Westen	Dui-Halle

Fingerbild				**Handtellerbild**	
Wasser	Stahlblau	Kleiner Finger	Nieren	Norden	Kan-Halle

Quellen:

- Song Dynastie, Autor: „Li Ju, Aufzeichnungen über die Kunst der Massage an Kindern (Li Ju, Xiao Er Shen Shu An Mo Jing 李驹, 小儿神术按摩经 / 李駒, 小兒神術按摩經)“
- Ming Dynastie, Autor: „Yang Ji Zhou, Meridianaufzeichnung für Kindermassage (Yang Ji Zhou, Xiao Er An Mo Jing Tu 杨继洲, 小儿按摩经图 / 楊繼洲, 小兒按摩經圖)“
- Qing Dynastie, Autor: „Xiong Ying Xiong, Massage für Kinder im erweiterten Sinn (Xiong Ying Xiong, Xiao Er Tui Na Guang Yi 熊应雄, 小儿推拿广义 / 熊應雄, 小兒推拿廣義)“
- Qing Dynastie, Autor: „Xia Yu Zhu, Buch über die Kindermedizin (Xia Yu Zhu, You Ke Tie Jing 夏寓铸, 幼科铁镜 / 夏寓鑄, 幼科鐵鏡)“

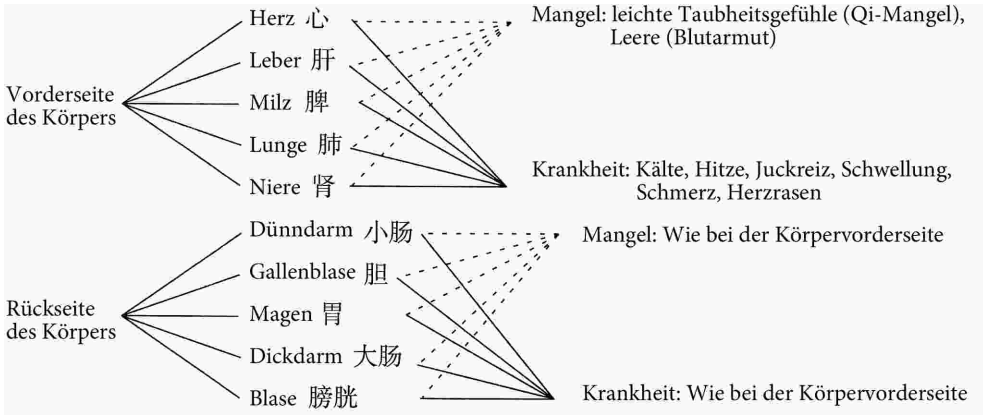
Alle diese Bücher sind im Großen und Ganzen gleich. Die in diesen Büchern gezeigten Positionen der Organe decken sich mit denen unserer Zeichnungen und Übungen. In der Frühzeit hatten Buddhisten und chinesische Daoisten keinen Kontakt miteinander, ohne Absprache gingen sie jedoch ähnliche Wege und fanden durch die Praxis übereinstimmende Wahrheiten.

6.4 Jian Bie 鉴别 / 鑑别 Differenzierungen

6.4.1 Shou Gan 手感 Das Gefühl in der Hand

Hitze oder Kälte eines Patienten spiegelt sich im Handteller und an den Fingerflächen wieder und wird vom Behandelnden dort gespürt, auch ist spürbar, ob die Krankheits-Symptome bei einem Patienten durch Verkühlung hervorgerufen wurden. Die fünf Zang-Organe des Patienten werden mit der Brust-Position untersucht und die fünf Fu-Organe mit der Rücken-Position (siehe Kap. 6.1.6). Der Behandelnde achtet dabei auf die Reaktion in seiner Handfläche, ob die den Organen zugeordneten Stellen in seiner Handfläche mit einem kalten oder warmen Gefühl ansprechen.

Bei Kälte ist die Krankheit durch Verkühlung entstanden, Wärme deutet auf eine fieberhafte Erkrankung hin. Krankheiten, deren Ursache ein Mangel an Energie und verminderte Widerstandskraft ist, erfährt man durch ein eingeschlafenes oder leeres Gefühl. Bei Entzündungen, Schwellungen, eitrigen Geschwüren spürt man Jucken und Schmerzen. Gutartige Tumore und Geschwüre pulsieren, bösartige Tumore pulsieren begleitet von stechendem Schmerz. In der untenstehenden Tabelle (Abb. 476) ist dies mit ergänzenden Erklärungen zusammengefasst.



476

Anmerkungen

Der Behandelnde erfährt die Gefühle des Patienten am eigenen Körper und weiß dadurch, woran dieser leidet.

Brust-Position: Der Behandelnde lässt das Qi über seine Brust kreisen, um damit die Zang-Organe des Patienten zu untersuchen: Herz, Leber, Milz, Lungen und Nieren.

Rücken-Position: Der Behandelnde lässt das Qi über seinen Rücken kreisen, zur Untersuchung der Fu-Organe: Dünndarm, Dickdarm, Magen, Galle, Blase.

Diese Theorie kann man mit einem Sprichwort aus dem „Yi Jing (易经 / 易經)“[29] beschreiben: „Gleiches spricht auf Gleiches an (Tong Sheng Xiang Ying, Tong Qi Xiang Qiu 同声相应, 同气相求 / 同聲相應, 同氣相求)“. In absehbarer Zeit, wenn Wissenschaftler diese Zusammenhänge auch mit modernen technischen Mitteln untersucht und experimentiert haben, werden sie herausfinden, dass dieser Ausspruch ein sehr passender und für die Diagnosen des Qigong zutreffender ist.

Mit der Brust- oder Rücken-Position werden die Zang- oder Fu-Organe untersucht und zwar ein Organ nach dem anderen, wichtig dabei sind sofortige Notizen. Diese machen es möglich, zu vergleichen und zu unterscheiden und so die Erkrankung zu diagnostizieren.

Man sollte sich aber nicht nur auf das Bild der Hand konzentrieren und dabei den Fluss des Qi und die Regulierung des Qi-Flusses zwischen sich und dem Patienten vernachlässigen. Der eigene Qi-Zustand muss mit dem Qi-Fluss des Patienten in Verbindung sein und dabei muss zusätzlich berücksichtigt werden, bewusst in das Organ, welches man untersucht, hinein zu schauen und durch es hindurch.

Insbesondere ist die volle Aufmerksamkeit beim Blick, denn wo der Blick hingeht, dort muss auch das Qi hingehen. Der Geist, die Vorstellung und das Qi müssen dabei und synchron sein. Bei der Diagnose über das Krankenbild der Hand ist diese Fähigkeit der Synchronisierung unbedingt nötig, um erfolgreich zu sein.

[29]Das Yijing (auch I Ging), als Buch der Wandlungen oder Klassiker der Wandlungen übersetzt, ist eine Sammlung von Strichzeichen und zugeordneten Sprüchen. Es ist der älteste der sogenannten klassischen chinesischen Texte. Seine Entstehung wird teilweise bis in das 3. Jahrtausend v. Chr. zurückgeführt.

6.4.2 Shi Jue 视觉 / 視覺 Visueller Eindruck

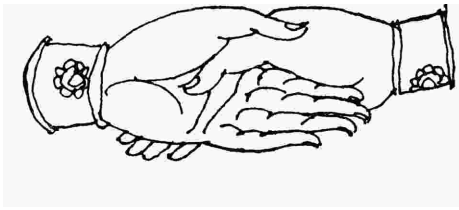
Durch den Qi-Austausch mit dem Patienten kann man Qi in Form von Licht und Farben im Raum an den Enden der Fingerspitzen erkennen. Die Farben des Qi von Patienten entsprechen den Änderungen bei „Leere (Xu 虚 / 虛 Mangel an Qi)“ oder „Fülle (Shi 实 / 實 Überschuss an Qi)“. Die Veränderung der Farbe des Qi im Raum über den Fingerspitzen gibt bereits Aufschluss darüber, ob eine Krankheit durch Mangel oder Fülle entstanden ist.

Das abstrahlende Qi der Daumenspitze ist erdgelb. Erscheint dort ein dunkles Gelb, bedeutet dies Fülle, blasses Gelb dagegen bedeutet Mangel. Die Zeigefingerspitze strahlt ein kräftiges Grün ab, ist das Grün dunkel, besteht Fülle, ein blasses Grün deutet auf Mangel. Die Farbe über dem Mittelfinger ist fleischrot, dunkelrot bedeutet Fülle, blasses Rot hingegen Mangel. Beim Ringfinger erscheint bei Fülle das abstrahlende reine Weiß grauweiß, bei Mangel blassweiß. Das Stahlblau über dem kleinen Finger wird bei Fülle schwarz und bei Mangel grau (siehe Abb. 474).

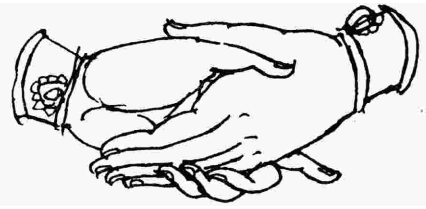
Methode

Zur Vermehrung der Qi-Quantität praktiziert der Behandelnde die Brust- oder Rücken-Position und betrachtet dabei den Raum vor seinen Fingern oder aber auch die Finger des Patienten. Der Behandelnde fasst mit seiner rechten Hand die linke Hand des Patienten und betrachtet dabei seine eigene freie Hand.

Der Daumen des Behandelnden berührt dabei die Mitte des Handtellers des Patienten (Abb. 477). Der Daumen des Patienten legt sich über den Daumenballen des Behandelnden. Wie in Abb. 478 gezeigt, können sich bei der Berührung zweier linker oder rechter Hände die Daumen gegenseitig auf die Daumenballen legen.



477



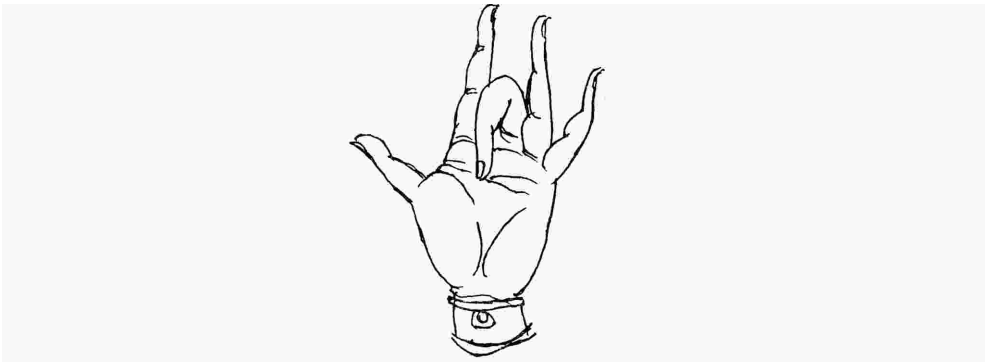
478

Bei der Betrachtung der freien Hand sollte der Behandelnde, um Fehleinschätzungen zu vermeiden, diese nicht zu stark ins Licht halten, da die Farbe sonst nicht sehr gut zu erkennen ist. Zusätzlich zur Betrachtung spürt er dem Gefühl nach, welches er durch den Hand-Kontakt erhält. Durch Empfindungen wie kalt, heiß, prickelnd oder schmerzhaft erhält man weitere Informationen darüber, welches Organ durch eine Krankheit verändert ist, man kann erfahren, ob Mangel oder Überschuss vorliegt und darauf basierend eine Diagnose erstellen.

6.4.3 Shen Chu 身触 /身觸 Berührung des Körpers

Ist der Behandelnde bereits ein erfahrener Praktiker, kann er an seinem eigenen Körper spüren, wo der Patient in seinem Körper krankhafte Beschwerden hat und welcher Art diese sind. Anfänglich passiert dies nicht bewusst, mit der Zeit aber nimmt der Behandelnde es bewusst wahr.

Manchmal kommt es bei bestimmten Krankheiten vor, dass der Patient auf den Kontakt sehr empfindlich reagiert. Es können sehr unangenehme und manchmal nicht auszuhaltende Gefühle auftreten. Geschieht dies, sollte der Behandelnde nicht darauf eingehen, sondern heimlich mit dem Mittelfinger kräftig auf die Mitte des Handtellers seiner freien Hand drücken. Damit blockiert der Behandelnde für einen Moment seinen Körper und unterbricht die Verbindung zum Patienten (Abb. 479). Nach einer Weile wird sich dies dann geben.



479

Wer schon viel Erfahrung bei der Aufnahme von Krankheits-Symptomen von Kranken mit dem eigenen Körper hat, kann auch Krankheiten diagnostizieren, die

nicht nur auf die inneren Organe bezogen sind. Das ist eine Ergänzung der Diagnose über das Handbild.

Gleichgültig, ob man erfahren ist oder nicht und gleichgültig, ob man bewusst oder unbewusst Krankheitssymptome am eigenen Körper erfährt oder nicht, es ist immer Vorsicht geboten. Nach der Behandlung, zumindest jedoch vor dem Schlafengehen, muss man die Reinigungsübung „Xi Bing (洗病 Krankheit (aus-)waschen)“ (siehe Abschnitt 6.6) von Di Gou Fa praktizieren, damit altes, krankes Qi ausgestoßen und neues, frisches Qi aufgenommen wird.

Das Berühren des Körpers eines Patienten ist eine natürliche Fähigkeit der Chan Mi Qi Gong Praktizierenden. Es ist eine Methode der Qi-Wahrnehmung und Qi-Zirkulation im ganzen Körper und der Vervollkommnung der eigenen Fähigkeiten.

6.4.4 Wen Zheng 问症 / 問症 Durch Fragen die Diagnose unterstützen

Alle Krankheiten haben ihre besonderen Merkmale, ihre Symptome. Über die Hauptbeschwerden sollte vom Kranken berichtet werden und darauf bezogen sollte der Behandelnde noch zusätzliche Fragen stellen. Dies ist eine wirkungsvolle Maßnahme, die beachtet werden sollte.

Was der Behandelnde mit seinen Sinnesorganen aufnimmt, wie zum Beispiel die direkte Übertragung von Informationen über das Qi des Patienten, kann man nicht so leicht mit physikalischen Tests und chemischen Untersuchungen feststellen. Der Behandelnde hat etwas gespürt und befragt den Patienten, um herauszufinden, ob sich dieses mit dessen Wahrnehmungen deckt.

Alle Untersuchungsmethoden haben Mängel, auch die Untersuchung mit Qigong, weshalb unterschiedliche Methoden kombiniert werden sollten. Im Folgenden werden aus Büchern der Traditionellen Chinesischen Medizin einige Textstellen über bestimmte Krankheiten wiedergegeben, damit man bei der Diagnose über das Handbild Anhaltspunkte hat.

Krankheiten des Herzens

Das Herz ist die oberste Instanz. Das Herz herrscht über das Blut und bestimmt die Pulse. Das Herz hat eine durchlässige Verbindung zur Zunge.

- „Mangel (Xu 虚 / 虛)“ an Qi bedeutet, dass das Blut die Leber nicht mehr ernähren und das Herz nicht mehr mit den Nieren kommuniziere kann.

Beschwerden: Angstzustände, Vergesslichkeit, Schweißausbrüche, Zerstreutheit, Traurigkeit, Depression, Kreislaufstörungen (die Gesichtsfarbe ist dunkel, das Gesicht ist hager).

- „Fülle (Shi 实 / 實)" an Qi bedeutet, dass durch die Bewegung des Qi zu viel Feuer entsteht. Ist das Feuer zu stark, beginnt das Metall zu glühen. Beschwerden: Unruhe, Schlaflosigkeit, Wahnvorstellungen, Blut im Urin, Schleim auf der Brust und Husten, Hautausschlag, Geschwüre, Jucken.
- Das Herz hat eine durchlässige Verbindung zum Dünndarm. Beschwerden: Mundfäule, Stuhldrang, Blut im Stuhl, Hämorrhoiden.

Krankheiten der Leber

Die Leber verursacht Kummer und Sorgen. Die Leber herrscht über die Sehnen und verursacht Flecken auf den Nägeln. Die Leber hat eine durchlässige Verbindung zu den Augen. Die Leber reguliert die Blutversorgung und den Fluss des Qi.

- Besteht Mangel, kann das Blut die Leber nicht mehr ernähren. Ist im Holz nicht mehr genug Wasser, wird das Holz trocken. Beschwerden: Schwindel, Funken vor den Augen, Ohrensausen.
- Besteht Fülle ist das Yang-Qi in der Leber zu stark und wird in Wind und Feuer verwandelt. Das Holz bekommt Feuer und malträtiert damit das Metall, die Lunge. Das Holz wird zu stark und besiegt mit seiner Stärke die Erde (Milz und Magen). Beschwerden: Schmerzen in der Rippengegend, Erbrechen, Enge in der Brust, Magenbereich gedunsen, bitterer Geschmack im Mund, saures Aufstoßen und Schluckauf, Unruhe, Jähzorn, Wut.
- Die Leber hat eine durchlässige Verbindung zur Galle. Beschwerden: Kraftlosigkeit, Hungergefühl.

Krankheiten der Milz

Die Milz herrscht über die Verdauung und über die Verteilung der Nährstoffe im ganzen Körper, sie reguliert Kräfte und Energie. Sie ist die Herrscherin über die Gliedmaßen.

Die Milz hat eine durchlässige Verbindung zu Lippen und Mund.

- Mangel: Erde und Metall sind schwach. Ist die Erde schwach, dann ist das Wasser zu stark und das Feuer kann keine Asche (Erde) mehr hervorbrin-

gen. Beschwerden: Schlechter Appetit, Stuhlgang zu flüssig, Schlafbedürfnis, Muskelschwäche, Erschöpfung
- Fülle: Zuviel Erde erdrückt das Holz. Beschwerden: Die Farbe des Urins ist gelb. Bitterer Geschmack im Mund. Magen und Bauch sind aufgedunsen.
- Die Milz hat eine durchlässige Verbindung zum Magen. Beschwerden: Appetitlosigkeit, Gefühl eines leeren Magens, Schluckauf, starker Speichelfluss.

Krankheiten der Lunge

Die Lunge herrscht über den Atem und den Nasenschleim. Die Lunge steht in direkter Verbindung mit der Haut und den Haaren und hat eine durchlässige Verbindung zur Nase.

- Mangel: Ein Mangel an Qi der Lunge schadet den Nieren. Lunge und Nieren sind wie Mutter und Sohn. Hat die Mutter Mangel, spürt es der Sohn. Ist der Sohn (Nieren) krank, schadet es der Mutter (Lunge). Beschwerden: Die Kehle ist heiß und trocken, die Stimme ist heiser, Husten, Kurzatmigkeit, Schwellungen, Frieren, bleiche Lippen.
- Fülle: Herzbeutel betroffen. Das Holz klopft das Metall und das Metall klingt. Beschwerden: Heiserkeit durch Erkältung, Schweratmigkeit
- Die Lunge hat eine direkte Verbindung zum Dickdarm. Beschwerden: Bauchschmerzen, Darmgeräusche, Durchfall, Blut im Stuhl.

Krankheiten der Nieren

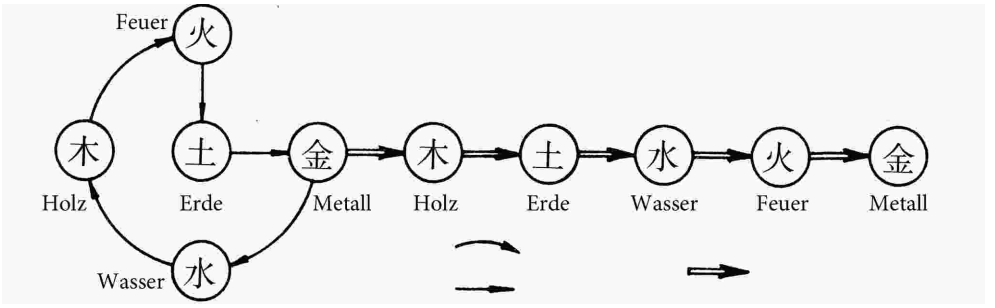
Die Nieren bewahren die Essenz. Sie herrschen über Knochen und Knochenmark, beinflussen die Geschicklichkeit und sind der Verwahrungsort des Willens. Die Nieren beherrschen die Ohren und verursachen das Ergrauen der Haare. Die Nieren haben eine durchlässige Verbindung zu den Ohren.

- Mangel: Im Holz (Leber) ist nicht genug Wasser (Niere), das Wasser steigt nicht auf bis zur Oberfläche. Das Lebenstor (Ming Men) hat einen Mangel an Feuer. Es besteht ein Mangel an Yang-Energie. Beschwerden: Kraftlosigkeit, Schwellungen, Schweißausbrüche, Durchfall, Kreuzschmerzen, Kälte am Rücken, Impotenz, Mangel an Yin, Kloß im Hals, Heiserkeit. Schweißausbrüche, gelber Urin, heiße Fußsohlen, Schmerzen in den Fersen, ange-

griffenes Aussehen, trockener Mund und Durstgefühl, belegte Zunge, rote Flecken im Gesicht.

- Fülle: Das Wasser aus den Nieren steigt auf und überschwemmt die Erde (Magen und Milz). Beschwerden: Unüberlegte Handlungen, unwillkürlicher nächtlicher Samenerguss (Mingmen ist in üppigem Feuer)
- Die Niere hat Verbindung zur Blase. Beschwerden: Diese wird beim Wasserlassen nicht völlig entleert, es bleibt etwas zurück. Der Urin ist aber klar. Es kann Blutstauungen, aufgedunsenen Leib, Wasser im Bauch geben.

In der nachfolgenden Abbildung sind die Beziehungen zwischen den fünf Elementen ersichtlich. Bei der Untersuchung eines Patienten kann man diese Abbildung (Abb. 480) zu Rate ziehen, um die Ursache der Krankheit zu finden.



480 Nähr- und Kontrollzyklus

Sonstige Anforderungen

Der Behandelnde untersucht den Patienten mit Hilfe der Handdiagnose, über den Qi-Kontakt mit dem Körper des Patienten, durch die Wahrnehmungen seiner Sinne und durch Befragung. Dabei muss er einen bestimmten Abstand zum Patienten einhalten. Die Behandlung muss sehr gewissenhaft durchgeführt werden. Der Patient muss um Mitarbeit gebeten werden und sich entspannen. Wenn der Patient nervös und angespannt ist oder sich verkrampft, kann der Behandelnde zu keinem guten Resultat in seiner Diagnose kommen und der Patient wird sich nach der Behandlung unwohl fühlen.

Der Mensch ist einer der hochentwickeltsten und subtilsten biologischen Organismen. Zudem existiert dieser Organismus kontinuierlich in einem subjektiven und objektiven Austauschgeschehen, er ist in ständiger Bewegung und Verände-

rung und reagiert dabei auch auf Zeiten und Orte. Ist der Behandelnde nicht sehr erfahren, kommt es durchaus vor, dass er nicht richtig diagnostiziert und beurteilt.

Nachlässigkeiten bei der Behandlung, die dem Patienten seelische Belastungen und finanzielle Verluste bringen, sind nicht zu entschuldigen. Der Behandelnde muss üben, lernen und forschen und darf nie nachlässig arbeiten, denn es hängen Menschenleben davon ab.

Auch kann diese Form der Diagnose und Behandlung keinesfalls als Spielerei betrachtet, zum Angeben benutzt und ein Geheimnis daraus gemacht werden. Man würde sonst nicht nur anderen schaden, sondern auch sich selbst und dem Ansehen von Qigong. Man muss ständig lernen und üben, um nicht oberflächlich zu untersuchen und zu beurteilen.

Die Untersuchung über das Handbild ist außerordentlich wirkungsvoll, aber sie ist nicht das einzige Mittel für eine Untersuchung, es gibt auch andere.

Das Handbild kann sehr genaue Auskünfte geben, aber manchmal versagt es auch. Sehr wichtig sind der körperliche und geistige Zustand des Behandelnden und eine gute Zusammenarbeit mit dem Patienten. Nicht zu unterschätzen ist auch die äußere Umgebung, der Lärmpegel, das Licht, Elektrizität, Magnetismus, Gerüche. All diese Faktoren haben einen Einfluss.

6.5 Shi Zhi 施治 Kranke behandeln

Methode

Nach der Diagnose kommt die Praxis des Behandelns. Die Lernschritte des Behandelnden, die zur Diagnose-Fähigkeit geführt haben, sind:

- Die Quantität des Qi zu vermehren, das ist die Grundlage.
- Die Qualität des Qi zu unterscheiden, das ist das Mittel.
- Die Krankheit zu behandeln und dem Patienten Wohlbefinden und Langlebigkeit zu bringen, das ist das Ziel.

Das Prinzip der Behandlung

Wo Mangel besteht, muss ergänzt werden. Wo Überschuss ist, muss entzogen werden.

Die Methode der Behandlung

Gibt es in einem oder mehreren Organen eines Patienten Mangel, soll man Qi mit der Rücken-Übung (Abb. 467, siehe Abschnitt 6.1.6.2.) ergänzen. Eine Hand sendet, eine Hand empfängt, beides erfolgt mit den Handflächen. Die Vorstellung führt das Qi durch das betroffene Organ und das Qi bewegt sich, es zirkuliert ohne Anfang und ohne Ende und fließt wie der ununterbrochene Strom eines Flusses.

Es sollte solange behandelt werden, bis der Patient im ganzen Körper oder in einem Teil seines Körpers (im erkrankten Bereich oder in den Handflächen oder Fußsohlen) ein Qi-Gefühl bekommt. Das dient dem Behandelnden als Maßstab. Erfährt der Patient vorläufig kein Gefühl von Qi im Körper, hat er trotzdem einen Nutzen, man behandelt und beobachtet weiter.

Die auftretenden Qi-Gefühle können folgender Natur sein: kühl, kalt, lauwarm, heiß, schwitzend, elektrische Impulse. Dies bedeutet, dass das Qi zirkuliert. Im Umfeld des erkrankten Bereichs kann es zu pulsierenden oder zu stechenden Schmerzen kommen.

Gibt es in einem oder mehreren Organen eines Patienten eine Fülle, setzt man die Brust-Übung ein (Abb. 466, siehe Abschnitt 6.1.6.1), es muss Qi abgezogen werden.

Dabei sendet eine Hand und eine Hand empfängt. Gesendet wird mit den Fingern, empfangen wird mit dem Handteller. Das Qi zirkuliert in einem ununterbrochenen Strom. Auch hierbei dient das Qi-Gefühl des Patienten als Maßstab, die Arten der Qi-Gefühle können wie zuvor beschrieben sein.

Die oben angegebene Art der Behandlung ist die normale und ursprüngliche Behandlung des Di Gou Fa. Wird gemäß der Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin nach den Ursachen der Krankheit geforscht und wird unter Einbeziehung aller Einflüsse vorgegangen, so gibt es noch eine andere Art der Behandlung: Besteht in einem Organ Mangel, kann die Mutter des Organs genährt werden, besteht eine Fülle, kann diese beim Kind des Organs abgezogen werden.

Tabelle: „Die Mutter nähren und beim Kind die Fülle (Überschuss) abziehen (补母泻子表 / 補母瀉子表)."

Zang-Organ, Fu-Organ	**Leere, Fülle**	**Nähren**	**Abziehen**
Herz, Dünndarm (Feuer)	Leere	Die Mutter Leber mit Qi nähren (Holz)	
	Fülle		Vom Kind Milz Qi abziehen (Erde)
Leber, Galle (Holz)	Leere	Die Mutter Niere mit Qi nähren (Wasser)	
	Fülle		Vom Kind Herz Qi abziehen (Feuer)
Milz, Magen (Erde)	Leere	Die Mutter Herz mit Qi nähren (Feuer)	
	Fülle		Vom Kind Lunge Qi abziehen (Metall)

Zang-Organ, Fu-Organ	**Leere, Fülle**	**Nähren**	**Abziehen**
Lunge, Dickdarm (Metall)	Leere	Die Mutter Milz mit Qi nähren (Erde)	
	Fülle		Vom Kind Niere Qi abziehen (Wasser)
Niere, Blase (Wasser)	Leere	Die Mutter Lunge mit Qi nähren (Metall)	
	Fülle		Vom Kind Leber Qi abziehen (Holz)

Anmerkungen

Wer mich geboren hat, ist meine Mutter. Wen ich geboren habe, ist mein Kind.

Die fünf Elemente und ihre Beziehung zu den fünf Organen (siehe Abb. 480).

Im „Nei Jing (内经 / 内經)“[30] kann man lesen: „Das Kind kann die Mutter ernähren und die Mutter kann von dem Kind abziehen (Zi Neng Ling Mu Shi, Mu Neng-Ling Zi Xu 子能令母实, 母能令子虚 /子能令母實, 母能令子虛)“. Und „Wenn es leer ist, dann macht die Mutter wett. Wenn es voll ist, dann entleere das Kind (Xu Ze Bu Qi Mu, Shi Ze Xie Qi Zi 虚则补其母, 实则泻其子 /虛則補其母, 實則瀉其子).“

Nach diesem Prinzip ist obige Tabelle entwickelt: Besteht Mangel, kann man die Mutter nähren, besteht Fülle (Überschuss), kann man diese dem Kind abziehen. Man kann sagen, innerhalb des Nährens gibt es ein Abziehen und innerhalb des Abziehens gibt es ein Nähren; zuerst Nähren, dadurch Abziehen oder zuerst Abzie-

[30]Hierbei handelt es sich um „Huangdi Bashiyi Neijing (黄帝八十一内经 / 黄帝八十一内經)“, auch als „Kanon des Gelben Kaisers mit 81 schwierigen Fragen" bekannt und oft einfach als „Nei Jing (内经 / 内經)“ bezeichnet. Es ist einer der antiken Klassiker der Traditionellen chinesischen Medizin.

hen und dadurch Nähren. Es muss also gleichzeitig sowohl genährt als auch abgezogen werden.

Auch muss sowohl auf das Äußere als auch auf das Innere Rücksicht genommen werden. Die äußeren Erscheinungen sind die Symptome der Krankheit, wie z.B. Kopfschmerzen oder Durstgefühl, das Innere ist die Ursache der Krankheit. Diese muss behandelt werden, aber beides muss berücksichtigt werden. Bei der Art der Behandlung, z.B. ob langsam oder schnell, muss der Behandelnde flexibel sein. Alle Behandlungen sind individuell auf den Patienten, den Ort und die Zeit abzustimmen. Zusammenhänge dieser Art werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin ausführlich erklärt.

Es ist mir in diesem Zusammenhang ein großes Anliegen, dass Kundige innerhalb des Qigong- und Ärztekreises die Behandlungsmethode von Di Gou Fa weiterhin erforschen, verbessern und immer mehr vervollständigen. Dazu sollten die Theorien der Traditionellen Chinesischen Medizin eingehend studiert werden.

Letzten Endes ist Di Gou Fa aus der Lehre der buddhistischen Tradition eine verhältnismäßig primitive Behandlungsmethode und in Teilen stimmt sie nicht mit der chinesischen und modernen Medizin und deren Theorien überein. Dies ist jedoch verständlich, da die Methoden sich getrennt voneinander entwickelt haben.

Ich bin kein Experte und habe daher nicht die Möglichkeit all diese Methoden miteinander zu vergleichen, bin jedoch davon überzeugt, dass die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden sich ausgleichen. Das Alte kommt auch heute noch zur Anwendung. Wir können das Gute heraussuchen und das Schlechte weglassen. Nicht alles, was uns überliefert ist, ist für die Gegenwart geeignet. Was nicht brauchbar erscheint, sollte weggeräumt werden, um Platz für Neues zu haben und damit das Niveau zu heben. Ich bin der Meinung, dass sich das Di Gou Fa des Chan Mi Qi Gong in nicht allzu langer Zeit auf einer immer festeren Basis weiter entwickelt. „Je mehr Leute Brennholz sammeln, um so höher wird die Flamme (Zai Zhong Ren Shi Chai Huo Yan Gao De Qu Shi Xia 在众人拾柴火焰高的趋势下 / 在眾人拾柴火焰高的趨勢下)".

Es ist möglich, dass sich Di Gou Fa einen Weg bahnt und sich zu einer Behandlungsmethode entwickelt, die leicht durchführbar und sehr wirkungsvoll ist. Mit Di Gou Fa kann durch die Sammlung von Erfahrungen über die Zusammenhänge im menschlichen Körper die Grundlage für eine ganzheitliche Behandlung von Patienten geschaffen werden.

Die Di Gou Fa Methode hat ihre eigene, hervorragende Wirksamkeit zur Behandlung einiger chronischer Krankheiten. Obwohl dies so ist, ist sie doch keine

Arznei. Qigong ist jedoch ein geeignetes Heilmittel, um die gegebenen Jahre bei guter Gesundheit voll ausleben zu können. Wir stoßen das Kranke ab und nehmen das Frische auf, dadurch stärken wir uns und können auftretende Krankheiten leichter und schneller überwinden.

Das Heilen mit Qigong braucht Zeit und man sollte daher nicht versuchen, akute und ansteckende Krankheiten mit Qigong zu heilen.

6.6 Xi Bing 洗病 Krankheit (aus-)waschen

Nachdem eine Erkrankung diagnostiziert und der Patient behandelt wurde, sollte sich der Behandelnde durch das Praktizieren der nachfolgend beschriebenen Übung reinigen.

Durch den Kontakt mit dem Patienten hat der Behandelnde krankes Qi aufgenommen. Diese Einflüsse sollten wieder beseitigt werden, das kranke Qi muss abgeleitet und neues Qi muss aufgenommen werden. Diese Chan Mi Qi Gong Übung ist eine wirkungsvolle Methode, um kosmisches Qi aufzunehmen, es durch den Körper fließen zu lassen und den ganzen Körper damit zu waschen. Die Reinigungsübung ist sehr wirkungsvoll für die tägliche Selbstregulierung und die Vertreibung von Krankheiten, sie fördert die Gesundheit.

Diese Übungsmethode kommt aus der Tu Na Qi Fa Übung des Chan Mi Qi Gong und ist hier deren konkrete Anwendung als spezielle Maßnahme in der medizinischen Therapie.

Methode

Qi leiten und führen: Stehend die Augen zum Himmel richten.

Der Abstand der beiden Füße ist etwas weiter als schulterbreit. Die beiden Arme etwas runden, die Handflächen nach innen zeigen lassen und dann langsam die Arme von den Seiten des Körpers bis über den Kopf heben. Der Abstand der beiden Handflächen ist nun etwas breiter als die Schultern.

Bewegungsanleitung

Die Wirbelsäule kommt ins Yong Dong (die Bewegung nach hinten und vorne, siehe Basisübung) und bewegt den ganzen Körper. Scheitelpunkt, Damm und die Mitte der gedachten Linie zwischen den Fersen bilden die senkrechte Linie, das Gewicht des Körpers liegt zu 30 % auf dem vorderen Fuß und zu 70 % auf den Fersen (siehe Basisübung).

Mit den beiden Handflächen und mit dem ganzen Körper saugt man Qi aus dem Kosmos an, als wäre man eine große aufnehmende, saugende Fläche. Dabei bewegt sich die Wirbelsäule (Abb. 481,482).

481

482

Vorstellung

Qi kommt vom Himmel herunter und dringt in den Körper ein und fließt in einem ununterbrochenen Strom durch den Körper in die Erde.

Ein- und Ausatmen

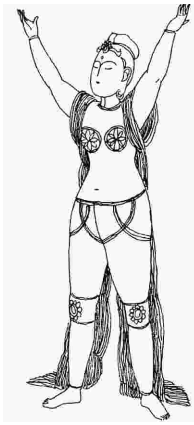
Das Einatmen ist länger und sollte langsam und zart sein. Das Ausatmen ist etwas kürzer, schneller und hörbar. Entweder mit Nase oder Mund oder mit Mund und Nase gleichzeitig ein- und ausatmen, entsprechend den eigenen Gewohnheiten.

Ca. 3 bis 5 Minuten gemäß dieser Anforderungen für die Einleitende Übung fortfahren und mit der Vorstellung und dem Ein- und Ausatmen üben.

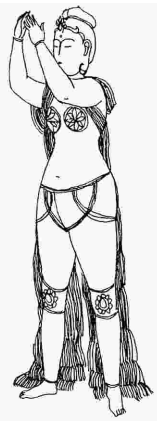
Bewegungsanleitung

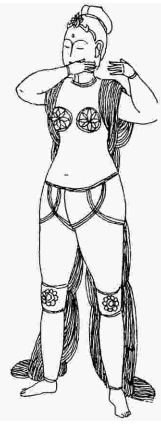
Die beiden Hände kommen über dem Kopf näher zueinander und werden langsam nach unten geführt. Die Fingerspitzen zeigen dabei zueinander, die Handflächen schauen zum Körper, der Abstand der Hände beträgt etwa „2 - 3 Cun (Er San Cun 二三寸)“, entspricht 6 - 10 Zentimeter. Die Hände langsam über den Kopf, das Gesicht, die Brust, den Bauch und weiter nach unten führen. Dabei bewegt die Wirbelsäule den Körper mit Bai Dong (nach links und rechts, siehe Basisübung).

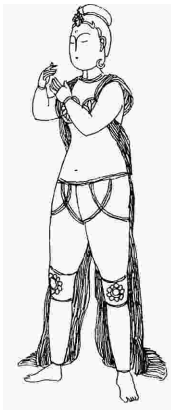
Besonders wichtig ist die Bewegung der inneren Organe. Anschließend wieder die Arme heben und die Bewegungen wiederholen. Ca. 3 bis 5 Minuten üben (Abb. 483 - 490).

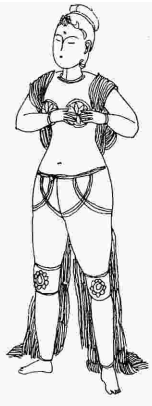

483

484


485


586


487


488

489

490

Vorstellung

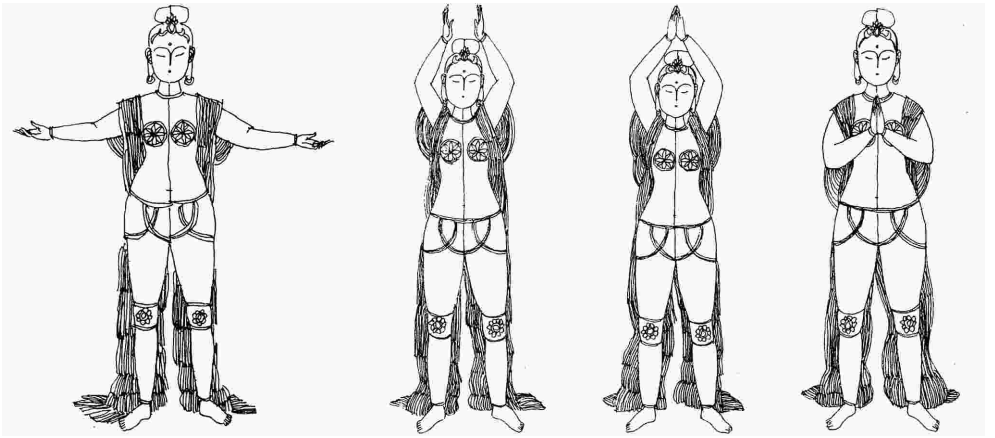
Das Qi kommt nicht nur in einem ununterbrochenen Strom vom Himmel, sondern auch von links, rechts und quer und durchspült den ganzen Körper.

Ein- und Ausatmen

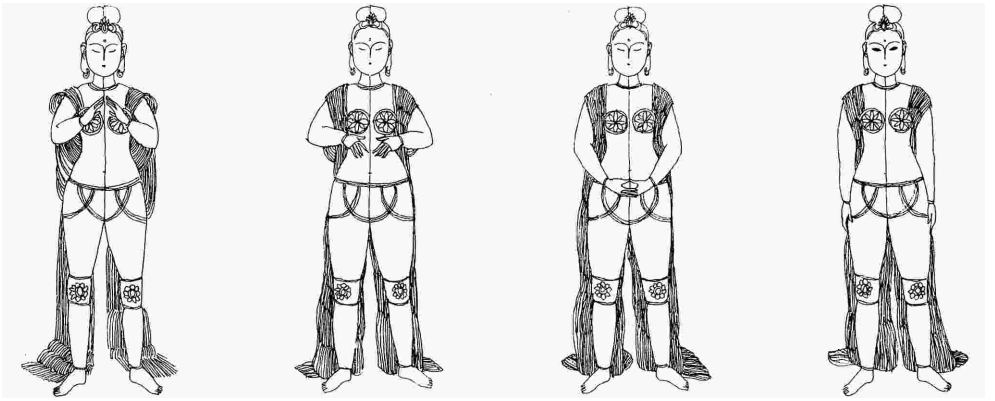
Ein- und Ausatmen wie zuvor beschrieben, nur das Ausatmen wird länger.

6.6.1 Shou Gong 收功 Abschlussübung

Im Anschluss an diese Übung die Hände langsam über dem Kopf zusammenbringen, zuerst mit den Fingerspitzen sich berührend, dann mit den Handflächen und nach unten führen. Die Hände lösen sich wieder voneinander, bewegen sich weiter nach unten, sammeln vor dem Bauch ein, falten sich und gehen wieder an die Seite des Körpers. Die Augen öffnen und einen Moment lang leer in die Ferne schauen (Abb. 491 - 498).



491 492 493 494



495 496 497 498

6.7 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Vorsichtshinweise

Sind Körper und Geist des Behandelnden geschwächt, besonders nach dem Genuss von Alkohol, dann darf keine Diagnose an Patienten gestellt werden.

Der mit Qi Behandelnde muss nach einer Diagnose und Behandlung diese Übung der Reinigung praktizieren. Mindestens aber vor dem Schlafengehen und jeden Morgen nach dem Aufstehen sollte er einmal üben, ein Glas kaltes Wasser trinken und sehr gut wäre es, danach noch einmal zu üben.

Qi ist Energie und auch Materie, man kann Qi sowohl zur eigenen Genesung und Gesunderhaltung einsetzen als auch zur Behandlung von anderen. Aber Qi ist nur ein Instrument und der Mensch bleibt der Souverän bei der Anwendung dieses Mittels und wird dadurch zum Nutznießer.

7 Guan Ding Fa 灌顶法 / 灌頂法
Methode des Eingießens in den Scheitelpunkt

Das chinesische Chan Mi Qi Gong hat eine buddhistische Tradition und wurde schon in der Antike geübt und erforscht. Die Übungen haben das Ziel, sowohl den Körper als auch das Herz zu vervollkommnen.

Die Übung Guan Ding Fa des Chan Mi Qi Gong wird auch „Vom Himmel Erhalten" genannt. „Guan (灌)" heißt „eingießen", „Ding (顶)" heißt „Scheitelpunkt" (Kronen-Chakra). Es bedeutet, das, was vom Himmel kommt mit eigener Kraft (durch Üben) in den Scheitelpunkt einzugießen. Dies ist eine der Übungen der hohen Stufe und die höchste Methode des Chan Mi Qi Gong, es gibt keine höhere. Die Übungsmethode des Guan Ding unterscheidet sich von anderen Methoden und hat nichts mit den Methoden zu tun, die von bestimmten religiösen Sekten oder von jemandem in einer geheimen Kammer durch Rituale und Mantras persönlich beigebracht werden können oder müssen.

Durch diese Übung kann man selbst zum Buddha werden. Die Übung ist unabhängig von Sitten und Gebräuchen und hängt nur von der Methode ab und nicht von Menschen. Guan Ding Fa ist eine selbständige und unabhängige Praktik. Übt man Guan Ding Fa, kann man die Kräfte des Himmels und der Erde aufnehmen und außergewöhnliche Fähigkeiten entwickeln.

Man kann eine Brücke zwischen seinem begrenzten Leben und einer unbegrenzten Lebendigkeit bauen, wie eine Brücke ins helle Licht. In diesem Licht findet man einen Weg, denn man hat sich bereits mit dem ganzen Kosmos verbunden. Dieser Weg führt durch Meditation zur Weisheit.

7.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale

Praktiziert man sowohl die Übungen des Chan Buddhismus (Zen- bzw. Dhyana-Schule) als auch die der Mi-Schule (Vajrayana-Schule), dann kann man sagen, Chan ist die Grundlage und Mi ist die Anwendung. Verbreitet man die Übungen, gibt man den Menschen ein Geschenk, nutzt man das Geschenk, hilft man der ganzen Welt.

Mit Hilfe des Übens der Methode von Guan Ding, stellt man eine Verbindung der eigenen Kraft mit der Kraft des Himmels bzw. des Kosmos her. Man spürt sehr schnell eine Wirkung. Öffnet man die Tür, sieht man gleich den Berg. Teilt man den Vorhang, kann man das Innere genau sehen und dann weiß man, was sich dahinter verbirgt. Man kann es wissen, erklären und auch praktizieren. Zum Gelingen sind Entschlossenheit und Ausdauer notwendig.

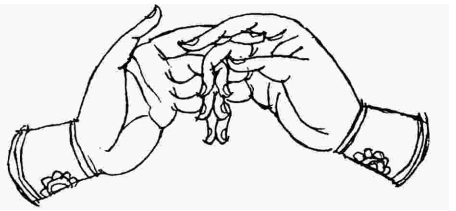
7.1.1 Shou Yin 手印 Mudras/Handhaltungen

Methode 1[31]

Die mittleren Glieder der kleinen Finger, der Ringfinger und der Mittelfinger der beiden Hände berühren und kreuzen sich. Bei Männern liegt der rechte kleine Finger unten, bei Frauen der linke.

Die drei Finger, der kleine Finger, der Ringfinger und der mittlere Finger jeder Hand haken sich ineinander (Abb. 499, 500).

499

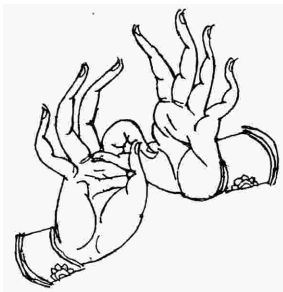


500

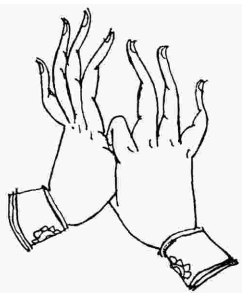
Bei Männern bildet der linke Daumen mit dem linken Zeigefinger einen Ring und umringt den rechten Daumen, Frauen üben umgekehrt (Abb. 501, 502).

[31] „Guan Ding Mudra (I) (灌顶印 (一) / 灌頂印 (一) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (I))“

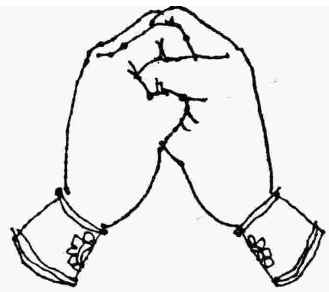
Nun reibt der rechte Daumen ganz sachte, ununterbrochen und langsam hin und her und dreht sich im Fingerring der linken Hand, bei Frauen umgekehrt (Abb. 503).



501



502



503

Methode 2[32]

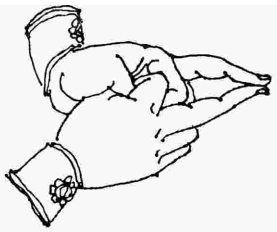
Die beiden Daumen gerade strecken, sie zeigen nach oben zum Himmel. Die Innenseiten der Daumenspitzen berühren sich und reiben und drücken ununterbrochen aneinander. Das geschieht leicht, langsam und ununterbrochen (Abb. 504).

504

Methode 3[33]

Die Daumen zurückholen und die Mittelfinger strecken, sie zeigen nach vorn in die Ferne. Ihre Fingerkuppen berühren sich und reiben und drücken aneinander. Das geschieht leicht, langsam und ununterbrochen (Abb. 505).

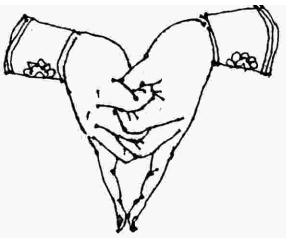
[32] „Guan Ding Mudra (II) (灌顶印 (二) / 灌頂印(二) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (II))"
[33] „Guan Ding Mudra (III) (灌顶印(三) / 灌頂印(三) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (III))"



505

Methode 4[34]

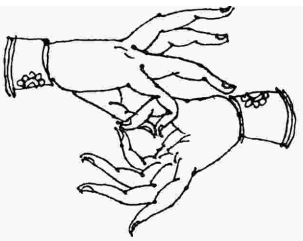
Die Mittelfinger zurückholen und die kleinen Finger in Richtung Erde strecken. Die Fingerkuppen berühren sich und reiben und drücken aneinander. Das geschieht leicht, langsam und ununterbrochen (Abb. 506).



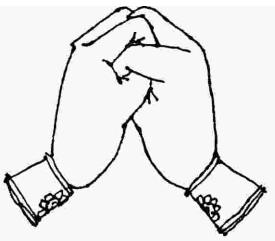
506

Methode 5[35]

Die kleinen Finger zurückholen. Die Daumen jeweils mit dem kleinen Finger derselben Hand bilden innerhalb der Fäuste zwei ineinandergreifende Ringe. Daumen und kleine Finger berühren sich und reiben und drücken aneinander. Das geschieht leicht, langsam und ununterbrochen. Schließen (Abb. 507, 508).



507



508

[34] „Guan Ding Mudra (IV) (灌顶印 (四) / 灌頂印 (四) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (IV))"
[35] „Guan Ding Mudra (V) (灌顶印 (五) / 灌頂印 (五) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (V))"

Erläuterung

Diese Handfiguren befinden sich in der Höhe der Brust oder vor dem Bauch. Die Augen sind geschlossen. Der ganze Körper wird durch Ru Dong (siehe Basisübung) innerlich bewegt, diese Bewegung ist von außen nicht sichtbar. Erst wenn man das Qi aktiviert hat, übt man die verschiedenen Handhaltungen, sitzend, stehend oder liegend. Man kann jederzeit in irgendeiner Form üben.

Inneres Bild/Visualisierung

Beim Üben mit der Methode 1 visualisiert man den ganzen Körper und spürt dem Qi-Gefühl des ganzen Körpers nach.

Beim Üben mit der Methode 2 denkt man an den oberen Bereich des Körpers, oberhalb des Zwerchfells, den „Himmelsteil (Tian Bu 天部)". Man spürt dem Qi-Gefühl in diesem Teil des Körpers nach.

Beim Üben mit der Methode 3 denkt man an den „Menschenteil (Ren Bu 人部)", der sich zwischen dem Zwerchfell und Hui Yin (Dammbereich) befindet. Man spürt dem Q-Gefühl in diesem Teil des Körpers nach.

Beim Üben mit der Methode 4 denkt man an den „Erdeteil (Di Bu 地部)" unterhalb von Hui Yin (Dammbereich). Man spürt dem „geheimnisvollen Qi-Gefühl" in diesem Teil des Körpers nach.

Beim Üben mit der Methode 5 denkt man an Mi Chu, den Raum über dem Damm. Dem Qi-Gefühl in diesem Teil des Körpers nachspüren.

Erläuterungen

Die Handhaltung und die Visualisierung (die innere Betrachtung) des entsprechenden körperlichen Bereichs gehören zusammen. Ihre Verbindung bildet die Basis der Übung. Gelingt diese Verbindung, wird Qi sehr schnell aktiviert und zirkuliert im Körper. Das Qi wird so fließen, wie man es in der Vorstellung wünscht. Auf diese Weise wird eine gute Grundlage geschaffen.

Mantra

Beim Üben der Methode 2 bringt man den Laut „Xian (先) ------“ hervor, mit der Himmelsleiter, dem den Kehlkopf umgebenden Raum.

Beim Üben der Methode 3 bringt man so den Laut “An (安) ------” hervor.

Beim Üben der Methode 4 bringt man so den Laut “Ye (也) ------” hervor.

Erläuterungen

Die Handhaltung, die Visualisierung des entsprechenden Körperteils und der passende, stille Laut gehören zusammen. Das sind die sogenannten “San Mi (三密)”, die „drei Geheimnisse“, die eng miteinander verbunden sind. Die San Mi unterstützen sich gegenseitig und verstärken so ihre Wirkung und dies führt zu einem wunderbaren Resultat.

Beim Üben der Methoden 1 und 5 gibt es kein still zu sprechendes Mantra.

Das Üben dieser vorbereitenden Rituale ist erst der Einstieg in die Hauptübung. Die Rituale sollen dabei helfen, einige geheimnisvolle Methoden verstehen zu lernen.

Wir zweifeln an der Existenz solcher Methoden. Wir wissen nicht, ob sie wirklich funktionieren usw. Diese Zweifel und Gedanken werden durch die Praxis beseitigt. Durch sie können wir Erfahrungen sammeln und durch die Erfahrungen können wir Vertrauen gewinnen. Durch das Tun und das Praktizieren kommt man zu Erkenntnissen und wunderbaren Erlebnissen.

Auch bevor wir genügend Beweise oder Argumente haben, ist es wichtig und notwendig zu praktizieren, die Übung das “Herz im Herz (Xin Zhong Xin 心中心)” für sich selbst und die Übung das “Herz zum anderen Herzen (Xin Zhuan Xin 心传心)” für die Menschen.

7.2 Tian Chuan Fa 天传法 / 天傳法
Die Methode des vom Himmel-Holens

„Himmel (Tian 天)“ ist eine „sehr feine stoffliche Energie (Ji Jing Wei De Wu Zhi Neng Liang 极精微物质能量 / 極精微物質能量)“ der großen und unendlichen Natur. Er steht auch für das Naturgesetz des Wahren und Schönen in der menschlichen Welt.

Man muss es erlernen, dieses Naturgesetz zu beherrschen und zu nutzen. Man muss suchen und mit eigener Kraft nachforschen, um das Äußere für sich nutzbar zu machen. Es macht einen Unterschied aus, ob der Himmel passiv vom Menschen empfangen oder aktiv geholt wird. Empfängt man den Himmel passiv, dann braucht man die Kräfte anderer und es gibt Unterbrechungen. Es ist besser, man ist aktiv und holt den Himmel aus eigener Kraft, dann kann man ihn immer nutzen. Mit eigener Kraft kann man aus dem Himmel etwas bekommen und wenn man vom Himmel etwas bekommt, dann ist es das Höchste.

7.2.1 Zhen Xiu Quan Yang 真修全养 / 真修全養
Wirkliche Vollkommenheit erlangen

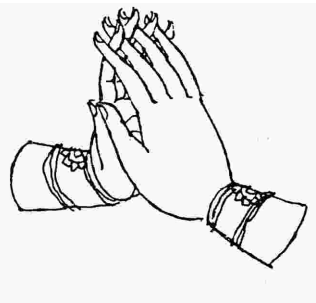
Handfigur, Mudra

Die beiden Arme langsam von den Seiten des Körpers aus bis über den Scheitelpunkt steigen lassen (Abb. 509).

Die beiden Handteller sind zueinander gerichtet. Die oberen Glieder der beiden kleinen Finger, der Ring-, Mittel- und Zeigefinger kreuzen sich und bilden die Handfigur „Jie Tuo Yin (II) (Mudra des Sich-Befreiens (II))“. Bei Männern liegt der rechte kleine Finger außen, bei den Frauen der linke. Die äußeren Seiten der Daumen berühren sich (Abb. 510.1, 510.2).

509

510.1


510.2

Inneres Bild/Visualisierung

Die Augen sind geschlossen. Während beide Arme steigen, betrachtet man die Vorderseite des Körpers und visualisiert zwischen den beiden Armen eine Lichtkugel. Diese Lichtkugel leuchtet so stark, dass sie den Körper des Übenden durchleuchtet. Der Körper erfährt die gleiche grenzenlose Beleuchtung, wie sie auch im Kosmos existiert. Der Gedanke beim Praktizieren dieser Übung soll sein, dass man durch dieses Üben eine Vollkommenheit des Körpers und des Geistes erreicht.

Es ist unbedingt notwendig, dass das Herz daran glaubt und man Vertrauen gewinnt, das Ziel der Vervollkommnung zu erreichen. Das ist die Grundlage.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)“, die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Zhen Xiu Quan Yang, Zhen Xiu Quan Yang … (真修全养, 真修全养 … / 真修全養, 真修全養 … Wirkliche Vollkommenheit, wirkliche Vollkommenheit …)“.

7.2.2 Wu Shang Guan Ding 无上灌顶 / 無上灌頂 Nichts ist über Guan Ding

Handfigur, Mudra

Die sich über dem Scheitelpunkt befindenden Hände senken sich nun langsam und sinken in einem leichten Abstand vor das Dritte Auge. Dabei sollte Luft in den Achselhöhlen sein und die Ellbogen werden leicht streckend nach außen gerichtet.

Die Hände berühren sich in der Weise, dass zwischen den Handflächen ein Hohlraum entsteht.

Inneres Bild/Visualisierung

Man stellt sich vor, dass sich aus der Wurzel des Himmels ein starker Strom von Licht durch den Bereich des Scheitelpunkts in den Körper ergießt. Man spürt, wie der ganze Körper wie ein Kristall durchleuchtet wird und man spiegelt dieses Licht durch den Körper nach allen Seiten zurück, einschließlich nach oben und unten.

Man vereint sich mit dem Licht des Kosmos und spricht ununterbrochen und mit allen Poren des Körpers: „Wu Shang Guan Ding, Wu Shang Guan Ding (无上灌顶, 无上灌顶 / 無上灌頂, 無上灌頂)". Dies bedeutet „Nichts ist über Guan Ding, nichts ist über Guan Ding".

7.2.3 Cheng Chong Zai Xin 诚崇在心 / 誠崇在心 Aufrichtig und erhaben im Herzen

Handfigur, Mudra

Die Hände verweilen vor der Stirn und berühren sich dabei so, dass zwischen den Handflächen ein Hohlraum entsteht.

Inneres Bild/Visualisierung

Mit geschlossenen Augen sieht man mit dem Dritten Auge vor der Stirn einen Lichtpunkt, Lichtring oder eine leuchtende Perle und denkt dabei, dass das Erlebnis dieser Erscheinung ein Beweis der Wirkung der Übung ist.

Das ist ein Geschenk des Himmels. Man gewinnt einen größeren Respekt vor der Übung und wird noch entschlossener, mit fester Zuversicht weiter zu üben.

Sprache des Körpers

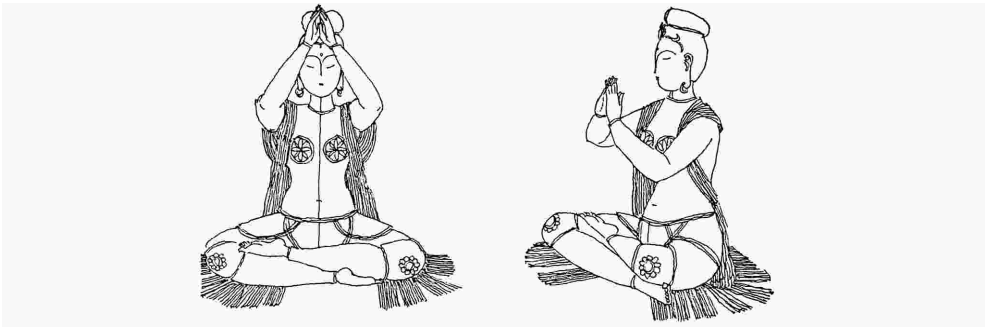
Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Cheng Chong Zai Xin, Cheng Chong Zai Xin … (诚崇在心, 诚崇在心 … /

誠崇在心, 誠崇在心 … Aufrichtig und erhaben im Herzen, aufrichtig und erhaben im Herzen …)".

7.2.4 Dao Chu Guang Ming 道出光明 Auf diesem Weg kommt das Licht

Handfigur, Mudra

Die Handflächen vor der Stirn berühren sich, aber in ihrer Mitte ist ein Hohlraum. Langsam sinken die Hände bis vor den Mund und die Handflächen nähern sich einander an, bis sie sich berühren. Dabei bewegen sich die Hände in einer Schlangenlinie zart von links nach rechts nach unten vor die Brust. Man kann dies beliebig oft wiederholen (Abb. 511, 512).



511 512

Inneres Bild/Visualisierung

Die Perle vor dem Dritten Auge wird zu einem Lichtband oder Lichtfaden und mit der Bewegung der Hände bewegt sich auch dieses Lichtband und die Farben seines Lichts werden noch bunter und frischer. Dies ist eine weitere Erscheinung von Qi. Sie entsteht durch das Praktizieren der Methode. Es ist das Licht auf dem Weg. Der Weg ist ein Weg des Lichts.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeu-

gen: „Dao Chu Guang Ming, Dao Chu Guang Ming … (道出光明, 道出光明 … Auf diesem Weg kommt das Licht, auf diesem Weg kommt das Licht …)".

7.2.5 Bing Cheng Tian Di 秉承天地 Dem Befehl von Himmel und Erde folgen

Handfigur, Mudra

Aus der Position vor der Brust heraus trennen sich die beiden Handflächen langsam. Dabei wendet sich die rechte Handfläche schräg nach oben und die linke Handfläche wendet sich schräg nach unten. Die Arme sind in Brusthöhe gerundet (Abb. 513).

513

Inneres Bild/Visualisierung

Mit der rechten Hand das Licht aus der Wurzel des Himmels empfangen und dieses Licht durch den Körper und durch die linke Hand zur Wurzel der Erde fließen lassen. Das Licht fließt ununterbrochen vom Himmel zum Menschen zur Erde zum Himmel, wie der endlose Kreislauf, ein Ring.

Denkweise

Wenn ich den Weg und die gute innere Einstellung finde und Fähigkeiten besitze, kann ich für mich und auch für andere gut sein. Dann werde ich mir selber und anderen helfen.

Die Alten sprachen richtig

- Die Methode des Qigong zu lernen und nach der Wirkung des Qigong zu streben, das bedeutet, sich selbst zu helfen, sich selbst nützlich zu sein. Den Weg des Qigong zu gehen und die Tugend des Qigong zu lernen, hat den Nutzen, anderen zu helfen.
- Folgt man dem Befehl des Himmels und wendet die unendlichen Methoden an, um die unerschöpflichen Kräfte des Kosmos zu nutzen, dann muss man den Menschen der Welt helfen und ihnen dienen, damit sie körperliche und seelische Gesundheit und Freude erhalten.

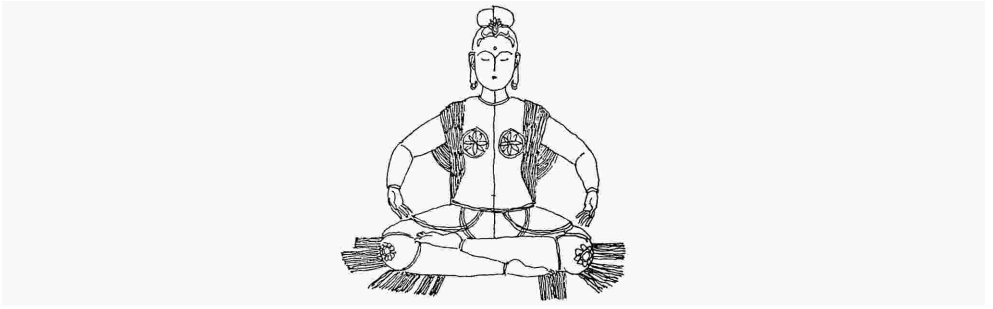
Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Bing Cheng Tian Di, Bing Cheng Tian Di … (秉承天地, 秉承天地 … Dem Befehl von Himmel und Erde folgen, dem Befehl von Himmel und Erde folgen …)".

7.2.6 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 周通空靈
Der ganze Körper ist mit dem Kosmos verbunden

Handfigur, Mudra

Die Hände langsam zu den Seiten des Körpers herunterführen. Unter den Achseln soll Raum sein, die Arme sind gerundet (Abb. 514).



514

Inneres Bild/Visualisierung

Der Körper und der Kosmos schmelzen im Feuer zusammen und lösen sich voneinander im Wasser. Am Anfang kann man vom Körper noch die Form sehen, später gibt es keine Spur mehr.

Denkweise

Für den Himmel das Dao praktizieren. In der menschlichen Welt und ihren physiologischen und psychologischen Bereichen das Naturgesetz anwenden. So kann man das eigene Herz klären und seinen Charakter verbessern. Hilft man anderen dabei, kann man die Welt verbessern. Für sich selbst den Weg des Dao gehen. Für die anderen den Weg der Tugend gehen und den Weg so nach außen tragen. Obwohl dies zweierlei ist, so bleibt es doch auch eins.

Das sind grenzenlose Wohltaten und auch wunderbare Anwendungen.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Zhou Tong Kong Ling, Zhou Tong Kong Ling … (周通空灵, 周通空灵 … / 周通空靈, 周通空靈 … Der ganze Körper ist mit dem Kosmos verbunden, der ganze Körper ist mit dem Kosmos verbunden …)".

7.2.7 Ding Zhong Chang Jue 定中长觉 / 定中長覺
In der Ruhe liegt klare Bewusstheit

Handfigur, Mudra

Die beiden Hände kommen vor der Mitte des Unterbauchs zusammen und die Finger falten sich zur Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (Mudra des Sich-Befreiens (I))". Die beiden Handteller weisen in diesem Fall dabei jedoch zum Nabel (Abb 515).

515

Inneres Bild/Visualisierung

Man visualisiert die Lichtperle im Menschenteil, dem Zentrum im Unterbauch. Das große Licht außerhalb des Körpers verkleinert sich und wird zu dieser Perle, die im Zentrum aufbewahrt wird. Die Position des Menschenteils, des „Ren Bu" oder des Zentrums im Unterbauch ist bei den verschiedenen Menschen unterschiedlich. Man muss selber suchen, wo dieser Teil liegt.

Die Methode dafür: Der Scheitelpunkt wird mit Mi Chu, dem Raum über dem Dammpunkt, durch eine senkrechte Linie verbunden. Auf dieser Linie kann man unterhalb des Nabels die Stelle finden, bei der das Qi-Gefühl am stärksten ist. Gleitet man mit der Aufmerksamkeit auf dieser Linie ganz langsam und sehr sorgfältig hinunter, kann man ein Licht sehen, in der Form eines Punktes, einer Fläche, einer Kugel oder eines Rings.

Denkweise

Denkt man aufrichtig, so ist auch Aufrichtigkeit da und man lebt in einer kontinuierlichen Bewusstheit.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Ding Zhong Chang Jue, Ding Zhong Chang Jue … (定中长觉, 定中长觉 … / 定中長覺, 定中長覺 … In der Ruhe liegt klare Bewusstheit, in der Ruhe liegt klare Bewusstheit …)".

7.2.8 Chan Ming Hui Sheng 禅冥慧生 / 禪冥慧生 Meditation bringt Weisheit hervor

Handfigur, Mudra

Wie oben.

Inneres Bild/Visualisierung

Wie zuvor.

Denkweise

„Nicht haben bedeutet haben (Fei You Shi You 非有是有)". Man soll Wert auf einen Beweis durch Erleuchtung legen, dann ist es sofort wirklich. Man soll nicht damit angeben, dass man eine Zauberkunst besitzt, dann wird man auch nicht in eine falsche Situation geraten. Man nimmt keinen Unterschied zwischen der eigenen Kraft und einer anderen Kraft wahr, sie verbinden sich zu einer Kraft und man ist erleuchtet.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Chan Ming Hui Sheng, Chan Ming Hui Sheng … (禅冥慧生, 禅冥慧生 … / 禪冥慧生, 禪冥慧生 … Meditation bringt Weisheit hervor, Meditation bringt Weisheit hervor …)".

7.2.9 Kong You He Yi 空有合一 Nichtsein und Sein sind vereint

Handfigur, Mudra

Man wechselt von der Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (Mudra des Sich-Befreiens (I))" zur „Ding Yin-Handfigur (定印 Mudra der Meditation)", die wie folgt beschrieben wird.

Die beiden Daumenspitzen bleiben aneinander, in Kontakt. Die anderen acht Finger bewegen sich so, dass sich die Finger der rechten Hand auf die der linken Hand legen, sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Die Handflächen zeigen Richtung Bauchnabel (Abb. 516 und 517).

516

517

Inneres Bild/Visualisierung

Langsam die Augen öffnen, entspannt in alle Richtungen nach außen schauen. Es gibt senkrechte und waagerechte Linien, manche sind dunkel und manche hell. Gleichzeitig mit den Ohren in alle Richtungen horchen. Es gibt vorne und hinten und weit und nah. Aber obwohl man schaut, sieht man nichts und obwohl man horcht, hört man nichts.

Man ist mit den Gedanken ganz bei der Übung. Man schaut und horcht zugleich und was man wahrnimmt fließt vorbei. Es stellt sich ein „Zustand" von Sein und zugleich Nichtsein ein, etwas ist nicht leer und leer. Nicht zu haben wird zu haben, da zu sein ist nicht da zu sein. So vereinen sich Sein und Nichtsein. Mit einem klaren Herzen erkennt man es. Dies ist das Resultat des Geschehens oder dieser Übung. Übt man in dieser Form, tritt man in „Kong You He Yi (空有合一 Sein und Nichtsein sind vereint)" ein.

Sprache des Körpers

Der ganze Körper bringt einen Laut hervor, alle Poren des Körpers werden zu „Mündern (Zui 嘴)", die immer und immer wieder diesen gedachten Laut erzeugen: „Kong You He Yi, Kong You He Yi … (空有合一, 空有合一 … Nichtsein und Sein sind vereint, Nichtsein und Sein sind vereint …)".

7.2.10 Yuan Man Gong Cheng 圓滿功成 / 圓滿功成
Die Große Vollkommenheit, das Erreichen des Ziels

Handfigur, Mudra

Die beiden Daumen bleiben in Berührung, während sich die Hände wieder in die gefaltete Haltung bewegen und die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (Mudra des Sich-Befreiens (I))“ bilden (Abb. 518).

518

Inneres Bild/Visualisierung

Langsam soll das Sehen und Hören der Sinne wieder in den normalen Zustand zurückkommen. Das Herz und Qi normalisieren sich und von diesem Zustand aus kehrt man in den alltäglichen Zustand zurück.

Der Zustand von „Chan Mi Guan Ding (禅密灌顶 / 禪密灌頂)“ entsteht durch eine besondere Denkweise, durch die Kraft des stillen Sprechens der Mantras. Zugleich ist es nicht ein stilles Sprechen sondern geschieht über ein Vorstellungsbild mit einem Inhalt. Das Leere ist nicht wirklich leer. Vom Zweifel bis zum Vertrauen, diesen Weg erfährt man durch die Übung. Wissen birgt Freude und das ist der große Erfolg.

Verständnisfördernde Erläuterung

Die Schritte der Methode des Vom Himmel Holens müssen einzeln durchgeführt werden, ohne Beschränkung durch Wetter, Ort oder Zeit. Es müssen jederzeit alle Schritte geübt werden können.

Die Übung Guan Ding, einschließlich der Rituale zur Vorbereitung für die Hauptübung, das Vom Himmel Holen, kann sowohl stehend, sitzend oder liegend

geübt werden. Durch Ausdauer wird sich Erfolg einstellen. Ist man geübt, so gibt es keine Form des Stehens, Liegens oder Sitzens, die nicht passend wäre. Man erreicht in jeder Position eine Wirkung.

Chan Mi Guan Ding ist keine Übung, die man oberflächlich praktizieren kann. Das würde das Ende bedeuten, ehe man anfängt.

Bevor man mit der Übung des Guan Ding beginnt, muss man als Grundlage die Basisübungen und Yin Yang He Qi Fa beherrschen. Nur durch ständige Wiederholung lernt und erkennt man das Neue. Weiß man um das Neue, öffnet sich weiteres Neues.

„San Mi (三密 drei Geheimnisse)": der Körper, die Vorstellung und die Sprache (der Mund) sollen sich miteinander verbinden und dies muss man entsprechend üben. Dabei strebt man Natürlichkeit an und die Verbindung wird allmählich zu einem normalen Zustand.

Zuerst ist Vertrauen da, dann das Wollen und Praktizieren und endlich das Wissen. Die Gedanken sind mit besonderem Inhalt gefüllt und kontrollieren den Vorgang des Übens. Die Sprache des Körpers ist eine besondere Sprache, ein Mantra. Die mit der Himmelsleiter erzeugten stillen Mantras sind mit der Herz-Sutra nicht identisch. Die Sutren sind Sprüche, die man im Stillen mit dem Herzen liest und die von einem Willen begleitet werden. Chan Mi Guan Ding ist anders.

Guan Ding, diese zwei Zeichen, sind ein traditioneller Ausdruck. Deshalb kann man nicht sagen, jemand habe dafür ein Urheberrecht, das verletzt würde. Auf dem Feld des Herzens wachsen sowohl Sprösslinge von Güte als auch von Übel. Ein Mensch der untersten Stufe kann auch zu einem Weisen der obersten Stufe werden.

Das Herz ist der Quell von Zehntausend Methoden. Die Methoden sollen vom Leichten bis zum Schwierigen gehen. Die Sprüche müssen ganz leicht, jedoch von tiefem Sinn sein. Man praktiziert Methoden und Gesetzen folgend, nicht Menschen. Man handelt nach dem Inhalt des Wortes und nicht nach dem Wort.

Die „Methode des Vom Himmel Holens" wird an die vorbereitenden Rituale angeschlossen. Die Bedeutungen der Worte liegen im Inhalt der Worte und nicht nur in den Lauten der Worte. Mit dieser Methode kann man Altes loslassen und Neuem Raum geben, bis hinein in das menschliche Herz.

Man muss darauf verzichten, andere mit Ungewöhnlichem zu locken oder einen Platz einzurichten, um Zeremonien zu veranstalten, es wäre Verschwendung und Mühe. Wir wollen nicht die Schätze der Alten zählen und nur ihnen folgen und wollen auch nicht beanspruchen, dass nur wir auf dem richtigen Weg wären und

andere nicht. Aber natürlich wollen wir uns nicht selbst beschränken und das ist sicher nicht zu tadeln. Ich habe aus meinem Herzen gesprochen und bitte um Ihr Verständnis.

7.3 Guan Ding Fa Lian Gong You Dao Yu 灌顶法练功诱导语 / 灌頂法練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Guan Ding Fa

Hinweise

In der „Meditation des Chan-Buddhismus (Chan Ding 禅定 / 禪定)“ sind seit jeher unzählige Sutras, Musikinstrumente und weitere positive Gegenstände vorhanden, die für jeden Menschen bei der Kultivierung der eigenen Persönlichkeit hin zu Aufrichtigkeit und Unbefangenheit (Reinheit) hilfreich sein können.

Die Chan Mi Qi Gong Übenden heutzutage haben durch Praxis und Erfahrungen bewiesen, dass Chan Mi Qi Gong eine sehr gute Methode ist, die für die Selbstkultivierung von Körper und Geist aller Menschen geeignet ist.

Nun laden wir Sie durch die folgenden verbalen Anleitungen und musikalischen Begleitungen ein in die Praxis der wertvollen Übung Chan Mi Guan Ding Fa mit ihrer besonderen Methodik.

Verbale Anleitung

Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper ------.

„Guan Ding Mudra (I) (灌顶印 (一) / 灌頂印 (一) Handfigur des In den Scheitelpunkt Eingießens (I))“: Visualisiere das Qi-Gefühl, das den Körper umgibt. (2 min)

„Guan Ding Mudra (II) (灌顶印 (二) / 灌頂印(二) Handfigur des in den Scheitelpunkt Eingießens (II))“: Visualisiere den Teil Himmel mit „Zauberlauten (Te Yin 特音)“: „先(Xian) ------“. (2 min)

„Guan Ding Mudra (III) (灌顶印(三) / 灌頂印(三) Handfigur des In den Scheitelpunkt Eingießens (III))“: Visualisiere den Menschen mit „Zauberlauten (Te Yin 特音)“: „安(An)“ ------“. (2 min)

„Guan Ding Mudra (IV) (灌顶印 (四) / 灌頂印 (四) Handfigur des In den Scheitelpunkt Eingießens (IV))“: Visualisiere die Erde mit „Zauberlauten (Te Yin 特音)“: „也(Ye)“ ------“. (2 min)

„Guan Ding Mudra (V) (灌顶印 (五) / 灌頂印 (五) Handfigur des In den Scheitelpunkt Eingießens (V))“: Visualisiere Mi Chu und beobachte das Qi-Gefühl. (2 min)

……

Merksatz: „Wahrhafte Kultivierung führt zu nicht zu übertreffendem Guan Ding (Zhen Xiu Quan Yang, Wu Shang Guan Ding 真修全养无上灌顶 / 真修全養無上灌頂)“. (Siehe auch Kap. 7.2.1 und 7.2.2)

Beide Arme langsam heben, bis über den Scheitelpunkt des Kopfes hinaus und „Jie Tuo Yin (II) (解脱印 (二) Mudra des Sich-Befreiens (II))“ bilden. Anschließend senke die Mudra herunter, bis vor die Stirn.

Beobachte ------ das Licht des Menschenkörpers und des Kosmos, die ineinander schmelzen. Stelle dir vor ------, wie leuchtende Lichtstrahlen aus dem Himmel herab und in den Körper fließen.

Mit der Kraft des Körpers rundum ertönen lassen: „Wahrhafte Kultivierung führt zu nicht zu übertreffendem Guan Ding (Zhen Xiu Quan Yang, Wu Shang Guan Ding 真修全养无上灌顶 / 真修全養無上灌頂)“ …… (ca. 3 min üben)

……

Merksatz: „Ehrlichkeit und Respekt im Herzen, der richtige Weg bringt das Licht (Cheng Chong Zai Xin, Dao Chu Guang Ming 诚崇在心, 道出光明)“. (Siehe auch Kap.7.2.3 und 7.2.4)

Die beiden Handflächen leicht aneinanderlegen und die Hände vor die Stirn heben. Dann langsam und sanft die Hände in Richtung des Mundes senken, gleichzeitig die Handflächen fester aneinander legen.

Beobachte ------, wie das Licht sich zeigt. Bedenke ------, du kannst geben.

Mit der Kraft des Körpers rundum ertönen lassen: „Ehrlichkeit und Respekt im Herzen, der richtige Weg bringt das Licht (Cheng Chong Zai Xin, Dao Chu Guang Ming 诚崇在心, 道出光明)“. (3 min üben)

……

Merksatz: „Folge dem Himmel und der Erde, sie sind im stetigen Wandel (Bing Cheng Tian Di, Zhou Tong Kong Ling 秉承天地周通空灵 / 秉承天地週通空靈)“. (Siehe auch Kap. 7.2.5 und 7.2.6)

Löse die Handflächen voneinander. Anschließend halte die rechte Handfläche nach oben, die linke Handfläche zeigt nach unten und sinkt nach unten.

Beobachte ------ das Licht, das zuerst in die rechte Hand eintritt, sich dann durch den Körper bewegt und zum Schluss bis zur Erdwurzel gelangt. Bedenke ------, die wunderbare Methode, die Guan Ding Fa, auch an anderen Menschen anzuwenden.

Mit der Kraft des Körpers rundum ertönen lassen: „Folge dem Himmel und der Erde, sie sind im stetigen Wandel (Bing Cheng Tian Di, Zhou Tong Kong Ling 秉承天地周通空灵 / 秉承天地週通空靈)“.

(3 min üben)

……

Merksatz: „Im meditierenden Zustand erhält man anhaltende Erleuchtung, Chan bringt Weisheit hervor (Ding Zhong Chang Jue, Chan Ming Hui Sheng 定中长觉禅冥慧生 / 定中長覺禪冥慧生)“. (Siehe auch Kap. 7.2.7 und 7.2.8)

Bringe die beiden Hände vor dem Bauchbereich zusammen, bilde und trage die „Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印(一))“. Schaue ------ die von außen in den Bauchraum gelangte Perle, bedenke ------ das darin befindliche große Wissen und die langanhaltende Erleuchtung.

Mit der Kraft des Körpers rundum ertönen lassen: „Im meditierenden Zustand erhält man anhaltende Erleuchtung, Chan bringt Weisheit hervor (Ding Zhong Chang Jue, Chan Ming Hui Sheng 定中长觉禅冥慧生 / 定中長覺禪冥慧生)“.

(3 min üben)

……

Merksatz: „Leere und Sein vereinen sich, alles wird vollkommen und erfolgreich abgeschlossen (Kong You He Yi, Yuan Man Gong Cheng

空有合一, 圓满功成 / 空有合一, 圓滿功成)“. (Siehe auch Kap. 7.2.9 und 7.2.10)

Nun wechsele zur „Mudra der Meditation Ding Yin (定印)“ und öffne gleichzeitig die Augen.

Gesehenes so wie nichts gesehen, Gehörtes so wie nichts gehört. Die Ohren und Augen werden gleichzeitig benutzt, was hereinkommt, fließt sofort weiter.

Das Leere ist zugleich nicht leer, in der Leere gibt es etwas Wunderbares. Nun ist das Erschauen des eigenen Wesens, der eigenen Natur erkannt, diese Übung ist erfolgreich abgeschlossen.

Die „Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脫印 (一))” bilden. ……

Die Übungen sind nun zu Ende.

(Die beschriebenen Übungen haben insgesamt eine Dauer von ca. 25 Minuten)

8 Shen Tong Fa 神通法
Methode zur Kultivierung außergewöhnlicher Kräfte/Fähigkeiten

„Shen (神 Geist)“ beschreibt das nicht Beschreibbare. „Tong (通 mit etwas in Verbindung stehen)“ ist eine wundervolle Kraft, die Transformationen in alle möglichen Formen ermöglicht. Wenn die beiden Begriffe zusammengesetzt werden, ergibt sich „Shen Tong Li (神通力 außergewöhnliche Kräfte/Fähigkeiten)“.

Die Tatsache, dass Menschen mit außergewöhnlichen Kräften/Fähigkeiten nicht nur in der Geschichte existierten, sondern immer noch in verschiedenen Regionen unserer Welt leben, hat zahlreiche Experten unterschiedlicher Disziplinen interessiert. Es wird gesagt, dass dies „ein staunenswertes Phänomen aus Sicht der Wissenschaft“ und eine „erstaunliche Funktion des menschlichen Körpers“ sei. In einigen Ländern hat man zur Untersuchung dieses surrealen Phänomens spezielle Institute gegründet. Die entsprechenden Forschungsergebnisse fanden bereits Anwendung in der Medizin sowie auch im militärischen Bereich.

Ich bin der Überzeugung, dass die Auseinandersetzung mit diesen außergewöhnlichen Kräften/Fähigkeiten, die den Rahmen der modernen Wissenschaften sprengen, zur Entdeckung bisher unbekannter Prinzipien bzw. Theorien führen kann. Ihre Entdeckung wiederum könnte für die modernen Wissenschaften inspirierend sein. In diesem Fall wären die Beiträge zu solchen Auseinandersetzungen für Menschen aller Fachgebiete vorteilhaft.

Diese außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten haben ihre eigene Energie und Gesetzmäßigkeit. Sie stammen aus der religiösen Welt, sind aber auch unter den Menschen verbreitet. In der Vergangenheit durften sie zum großen Teil aufgrund religiöser Vorschriften nicht verschriftlicht werden. Sie wurden von den jeweiligen Meistern unmittelbar an ihre Schüler weitergegeben. Dies führte dazu, dass heute ein Mangel an Literatur herrscht.

Dagegen ist das Chan Mi Qi Gong unter den Praktizierenden von Qigong recht bekannt. Es ist eine Praxis der äußeren und inneren Kultivierung, die für alle Interessierten erlernbar und mit Worten beschreibbar ist.

Die Praktizierenden von Chan Mi Qi Gong akzeptieren einerseits die Einschränkung des eigenen Wissens. Deswegen versuchen sie auch nicht, das Bild von sich selbst durch das begrenzte Wissen zu definieren, weshalb diese Einschränkung für

sie auch kein Hindernis darstellt. Auf der anderen Seite halten sie Abstand vom Aberglauben und verlieren sich nicht in falschen Worten.

Die Praktizierenden von Chan Mi Qi Gong erkennen die Existenz außergewöhnlicher Kräfte/Fähigkeiten an und sind bereit, sich diese anzueignen.

Die Zielsetzung des Chan Mi Qi Gong ist die eigene Kultivierung und die Kultivierung mit den anderen, damit man sich selbst und anderen helfen kann. In diesem Zusammenhang stellt die Aneignung der außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten die Verwirklichung dieser Zielsetzung dar.

Die außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten erscheinen meist unglaublich. Sie sind verführerisch. Sie sind nicht nur Wahrheit, sondern auch Täuschung. Praktizierende des Chan Mi Qi Gong streben danach, sowohl den irreführenden Teil herabzusetzen als auch den wahren und wissenschaftlichen Teil zu fördern.

Zur Aneignung der außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten ist die grundlegende Kenntnis von Chan Mi Qi Gong erforderlich. So ist die Reihenfolge von Übung und Kultivierung.

Die Kenntnisse anderer Arten von Qigong können für das Erlernen von Chan Mi Qi Gong vorteilhaft sein. Jedoch können die alten Gewohnheiten am Anfang auch eine Barriere darstellen.

Aus diesem Grund sollten diejenigen Praktizierenden, die Erfahrungen mit anderen Arten des Qigong haben, die alten Kenntnisse eine Weile ruhen lassen, während diejenigen ohne Vorerfahrungen mit Qigong die erlernten Kenntnisse öfter wiederholen sollten.

Ein Spruch lautet: „Auf einem harten Weg geht man in einer asketischen Haltung, die den Weg zur Weisheit weist (Nan Xing Ku Xing, Ku Xing Wei Zhi Hui Zhi Xing 难行苦行, 苦行为智慧之行 / 難行苦行, 苦行為智慧之行)“.

8.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale

Beim Üben von Shen Tong Fa sollte man sich im Lotossitz befinden, der in der buddhistischen Tradition zu den vier grundlegenden Positionen (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen) gehört.

8.1.1 Liao Die Zuo 聊跌坐 Lotossitz

Ganzer Lotossitz

Der Oberkörper richtet sich gerade auf. Das linke Bein ist so gebeugt, dass der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel ruht. Danach wird das rechte Bein so gebeugt, dass der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel ruht. Die Fußflächen sind nach oben gewendet.

Halber Lotossitz

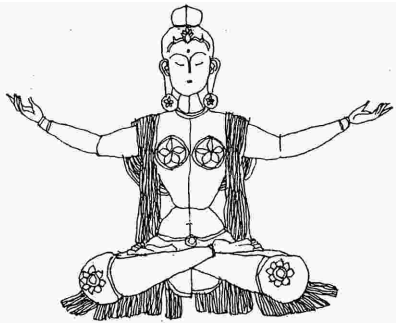
Der linke Fuß ruht auf dem rechten Oberschenkel und die Fußfläche zeigt nach oben, während das rechte Bein so gebeugt ist, dass der rechte Fuß unter dem linken Schenkel liegt.

Die Augen sind geschlossen. Die Handflächen wenden sich nach oben und die Arme heben sich von beiden Seiten aus nach oben über den Kopf. Dort werden die Fingerspitzen aneinander gelegt und die beiden Handflächen zeigen zueinander (diese Handfigur wird „Xu Xin Yin (虛心印 Mudra des leeren Herzens)“ genannt). Anschließend sinken die Arme und die Hände befinden sich vor Hui Zhong.

Die Arme und die Hände sinken weiter, bis vor den Mund, wobei die Handflächen aneinander gelegt werden (diese Handfigur wird „Shi Xin Yin (实心印 / 實心印 Mudra des aufrichtigen Herzens)“ genannt).

Während die Arme noch weiter sinken, trennen sich die beiden Handflächen. Sie werden vor „Xin Bu (心部 Mittelpunkt der Grenze zwischen Brust und Bauch, etwa auf Höhe des Herzens)“ wieder aneinander gelegt (Abb. 519 - 524.1, 524.2). Hier wird „Shen Tong Yin (神通印 außergewöhnliche Kräfte/Fähigkeiten Mudra)“ gebildet.

519

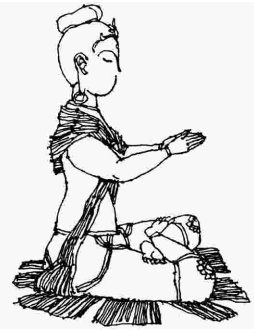


520

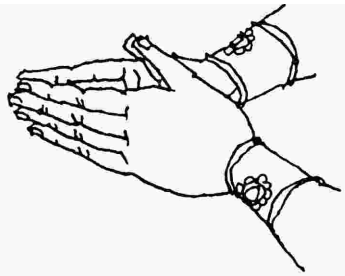
521

522

523



524.1

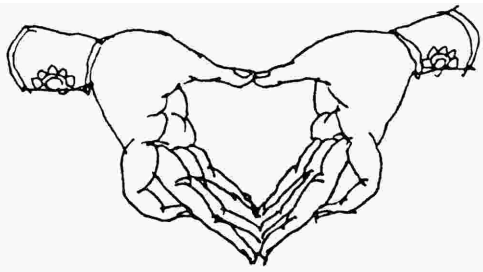


524.2

8.1.2 Shen Tong Yin 神通印

Handfigur der außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten

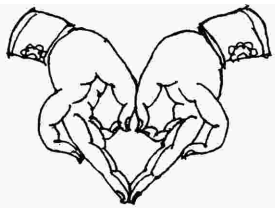
Die beiden Zeigefinger sind so gebeugt, dass ihre Fingerspitzen mit den Rückseiten der Mittelfinger in Berührung kommen. Es ergeben sich zwei „Augen (Yan 眼)“ (Abb. 525).



525

Im Anschluss daran kommen die Fingerspitzen der beiden Daumen mit den Fingerspitzen der kleinen Finger in Berührung, so dass sich zwei weitere „Augen (Yan 眼)“ ergeben.

Zum Schluss trennen sich die Ringfinger von den kleinen Fingern und legen sich an die nach vorne zeigenden Mittelfinger an. So ergibt sich ein letztes „Auge (Yan 眼)“, also insgesamt fünf „Augen (Yan 眼)“ (Abb. 526).



526

Diese Handfigur ist eines der äußeren Rituale von Shen Tong Fa.

8.1.3 Guan Kong Ling 观空灵 / 觀空靈
Den Wundern im Zustand der Leere begegnen

Diese Übung ist der Anfang des Praktizierens der „inneren Vorstellung (Guan Xiang 观想 / 觀想)“, die zum allerersten Schritt des Praktizierens zählt. Ziel ist es, den „Wundern im Zustand der Leere zu begegnen (Kong Zhong Qiu Ling 空中求灵 / 空中求靈)“.

Übungsmethode

Lotossitz → Shen Tong Yin → Vorstellung: Man befindet sich im ganzen Kosmos und verschmilzt mit ihm. Das heißt, die Grenze des „Ich (Xiao Wo 小我 kleines Ich)“ erweitert sich und man wird Teil eines „größeren Seins (Da Wo 大我 großes Ich). Anschließend verschiebt sich die Grenze weiter, bis sie ganz verschwindet. Dies ist der Zustand von „Leere (Kong 空)“. So ist der erste Schritt.

Im Anschluss daran versucht man, den „Wundern im Zustand der Leere zu begegnen (Kong Zhong Qiu Ling 空中求灵 / 空中求靈)“, was bedeutet, dem Zustand des „Habens im Zustand des Nichts-Habens“ (Cong Fei You Zhong Qiu You 从非有中求有 / 從非有中求有)“ zu begegnen. Während dieses Prozesses sieht man gelegentlich Objekte oder Bilder. Dies sind die sogenannten „Wunderlichter (Ling Guang 灵光 / 靈光)“. (Solche Lichter kommen im Kosmos vor. Sie sind jedoch nicht mit den Augen beobachtbar, denn sie sind eine Art besonderer „materieller Energien (Wu Zhi Neng 物质能 / 物質能)“).

Hat man diese Lichter wahrgenommen, so hat man die Fähigkeit zum Erkennen solcher „materieller Energien (Wu Zhi Neng 物质能 / 物質能)“ erlernt. Somit werden die Kommunikation und der Austausch mit jenen „Energien (Wunderlichtern) (Neng 能 (Ling Guang 灵光 / 靈光))“ des Kosmos möglich. Eine alte Weisheit lautet: „Wenn Leere nicht mehr ausschließlich die Leere ist, hat man Wunder und Freude (Kong Fei Kong, Ji You Ling You Le 空非空, 即有灵有乐 / 空非空, 即有靈有樂)“.

Die oben erwähnte Übung stellt das innere Ritual von Shen Tong Fa dar.

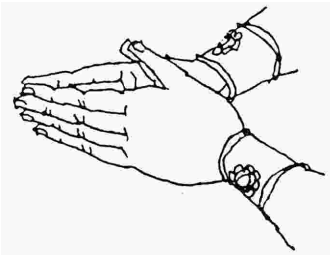
Die Praxis und die Anwendung der Rituale von Shen Tong Fa werden im Folgenden kurz zusammengefasst. Bei der Übung wird als erster Schritt nach „Anatta (Chinesisch: Wu Wo 无我 Nicht-Ich)“ gestrebt. Auf der Basis dieses Zustandes werden die „Leere (Kong 空)“ und die „Wunder (Ling 灵)“ gesucht. „Im klaren Wasser lassen sich die Lichter und die Wellen beobachten (Shui Jing, Bo (Guang) Xian 水净, 波(光)显 / 水淨, 波(光)顯)“, das ist unvermeidbar.

Die Rituale stellen den ersten Schritt des Praktizierens von Shen Tong Fa dar. Nur wenn man diese Erfahrung gemacht hat, ist der zweite Schritt, nämlich das Praktizieren der Hauptübungen („Ru Wo 入我→ Wo Ru 我入 “)[36] zulässig.

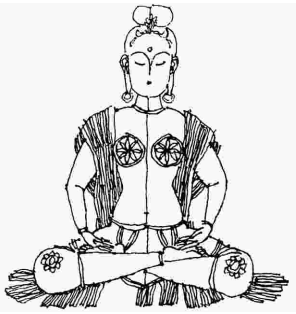
[36] „Ru Wo (入我)“ und „Wo Ru (我入)“ sind buddhistische Begriffe. „Ru Wo“ bedeutet, dass man Buddha in den eigenen Körper bzw. die eigene Gedankenwelt überführt. „Wo Ru“ bedeutet dagegen, dass man sich in den Körper bzw. die Gedankenwelt Buddhas versetzt.

Ergänzungen

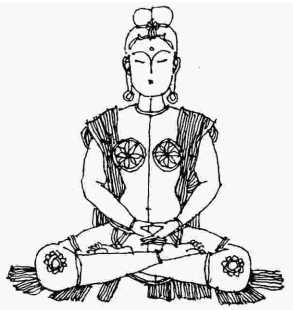
Die abschließende Übung für das Praktizieren der Rituale: Die Auflösung von Shen Tong Yin: Die Daumen und die kleinen Finger trennen sich und danach werden die Zeigefinger gerade ausgestreckt. So kommt man zur Handfigur „Xu Xin Yin (虛心印 Mudra des leeren Herzens)". Anschließend wird „Xu Xin Yin" aufgelöst. Die Arme sinken langsam, während die Handflächen nach oben zeigen. Die Hände treffen sich vor dem Unterbauch. „Jie Tuo Yin (I) (解脫印(一) Mudra des Sich-Befreiens (I))" wird gebildet (Abb. 527 - 529.1, 529.2). Mit dem inneren Blick betrachtet man für eine kleine Weile die Mitte des Unterbauchs. Danach öffnet man die Augen. Die Hände reiben die beiden Seiten des Unterbauchs, bis sie warm werden.



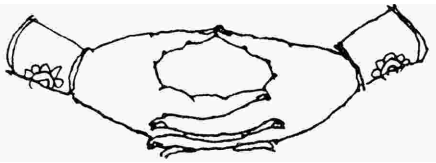
527



528



529.1



529.2

Der Lotossitz kann für manche Übende schwierig sein. Eine mögliche Alternative ist, dass man auf einem Stuhl sitzt, wobei sich das rechte Bein streckt und der rechte Fuß auf dem Boden liegt. (Der Winkel zwischen dem Oberschenkel und dem Unterschenkel sollte größer als 90 Grad sein.) Der linke Fuß befindet sich dann auf dem rechten Oberschenkel, während die linke Fußfläche nach oben zeigt.

Auf Dauer könnte auch diese alternative Sitzposition für den Rücken und die Beine anstrengend werden. In diesem Fall ist ein Seitenwechsel empfehlenswert.

Atmung: Während der ersten Atemzüge bei der Übung sind die Ein- und die Ausatmung lang. Danach atmet man natürlich. Bei der anschließenden Übung atmet man wieder ein paar Mal tief, mit langer Ein- und Ausatmung.

Der Übungsraum sollte ruhig sein. Außerdem sollte die Luft frisch sein.

Die Dauer der Übung passt man an die individuellen Bedingungen an. Man entscheidet nach dem eigenen Können über die Anzahl der Übungsrunden. Eine Übertreibung ist genauso unerwünscht wie eine halbherzige Haltung.

Beim Üben wird nicht nach dem Erscheinen der Wunderlichter gestrebt. Falls die Wunderlichter erscheinen, wird ihnen keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Gelegentlich begegnet man besonderen Düften. Dennoch sollte man nicht darauf achten. Falls sich der Körper unbewusst bewegt, sollte man nicht versuchen, die Bewegung zu verstärken. Es kann zwar zahlreiche Variationen geben, aber die Aufmerksamkeit darf nicht deswegen verloren gehen. Wenn man es „natürlich (Zi Ran 自然)“ geschehen lässt, begegnet man dem „eigenen Wesen (Ben Xing 本性)“, dem „Kern (Shi Zhi 实质 / 實質)“.

Wenn man am Anfang der Übung zuerst die Arme hebt und dann sinken lässt, muss man engagiert bleiben. Wenn man bei der abschließenden Übung die Arme sinken lässt und die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (解脫印(一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ bildet, soll man dankbar sein.

Man soll engagiert, selbständig, diszipliniert und für die Vollendung der Übung dankbar sein.

Die Rituale sollten regelmäßig praktiziert werden. Dies ist die Voraussetzung für die „Hauptübung“. Nur wenn man die Rituale gut beherrscht, kann man die Hauptübung erlernen.

8.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübungen

Die Hauptübungen von Shen Tong Fa sind eine Reihe von Übungen, die über alle gegenwärtigen Prinzipien sowie alle menschlichen Vermögen hinausweisen. Sie wurden in weit zurückliegender Vergangenheit „die Weisheit aller Weisheiten (Zhi Zhong Zhi 智中智)“ genannt, als Gesamtheit aller Weisheiten und aller weisen Menschen.

Die Gesamtheit stellt alle Wesen im Kosmos dar. Die modernen Menschen müssen zugeben, dass es viel Unbekanntes und Unerforschtes gibt, seien es Materialien und deren physikalische Gesetzmäßigkeiten oder der Geist und dessen Wirkungsweisen.

Die Gegenwart steht in Verbindung mit der Zukunft, deren Grenze nicht erfasst werden kann. Die Praxis der Hauptübung von Shen Tong Fa im Chan Mi Qi Gong gliedert sich in vier Teile, „Er Tong 耳通 (die Wunderkraft des Gehörs)“, „Mu Tong 目通 (die Wunderkraft des Sehvermögens)“, „Xin Tong (心通 die Wunderkraft des Herzens/Wunderkraft zum Lesen der Gedanken anderer)“ und „Shi Tong (事通 die Wunderkraft der Sache/Wunderkraft zur Vorhersage des Resultats eines Ereignisses)“. Die vier Aspekte ähneln zusammen in etwa dem „Shen Zu Tong (神足通)“ oder „Ru Yi Tong (如意通)“.[37]

8.2.1 Er Tong 耳通 Die Wunderkraft des Gehörs

8.2.1.1 Yao Ting 遥听 / 遙聽 Lauschen auf die Klänge in der Ferne

Man sitzt in Richtung des Ortes, dessen Klängen man lauschen möchte. Nach den Ritualen (Lotossitz, Shen Tong Yin, Guan Kong Ling) lauscht man aufmerksam den Klängen aus dem fernen Ort, den man sich vor der Übung ausgesucht hat.

Der Rahmen dieses Ortes sollte nicht zu groß sein. Es ist nicht wichtig, ob man diesen Ort kennt oder nicht. Die Entfernung ist nicht begrenzt.

8.2.1.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute

Nach dem Praktizieren von Guan Kong Ling leitet man die Wunderlichte von oben durch den Kopf in die eigenen Ohren. Bei diesem Prozess von „Ru Wo (入我)“ ver-

[37]Eine Wunderkraft in der buddhistischen Lehre. „Shen Zu“ bedeutet wörtlich „Gottesfuß.“ „Ru Yi“ bedeutet wörtlich „nach dem eigenen Willen“. Diese Kraft ist eine Gedankenkraft.

wendet man „Tian Ti (天梯 Himmelsleiter)“ und bringt kontinuierlich den Laut „heing ------- 嘿嗯)“ hervor, wie ein Kreis ohne Lücke. Anschließend lauscht man den Klängen des ausgewählten Ortes („Wo Ru (我入)“. Dabei verwendet man ebenfalls Tian Ti und bringt den Laut „jing ------- 今嗯)“ hervor.

Vorstellung

Der ganze Ablauf, von der „Leere (Kong 空)“ durch die Begegnung mit den Wunderlichtern bis zum Lauschen auf die Klänge im ausgewählten Ort, ist ein Prozess von „Ru Wo (入我)“ bis zu „Wo Ru (我入)“. Er ist sowohl eine Vorstellung als auch ein Kontinuum. In dem Moment, in dem man den Zustand erreicht hat, kehrt man schon zurück. Es gibt keine Pause während dieses Vorgangs.

Dabei ist die Vorstellung (die Gedankenkraft) der Antrieb. Der Körper (die Handfigur und die Bewegung) stellt wiederum den Vorgang dar, während die Zauberlaute und die eigene Stimme ein Medium sind. Die Zusammenarbeit dieser drei Aspekte (die „Vereinigung der drei Geheimnisse (San Mi Xiang Ying 三密相应)“) sowie die eigene Kraft (das „menschliche Können (Ren Ti Neng 人体能)“) und die himmlische Kraft (das „Können des Kosmos (Zi Zhou Neng 宇宙能)“) sind an dieser Stelle notwendig.

Hinweise

Man darf diese Übung Er Tong nur praktizieren, wenn man den Wundern im Zustand der Leere begegnet ist.

Nachdem man beim Üben Klänge gehört hat, macht man die abschließende Übung der Rituale. Anschließend kann man den ausgewählten Ort untersuchen, um die Wirksamkeit der Übung zu überprüfen.

Wenn man keine Klänge hören konnte, sollte man erstens überprüfen, ob die Übungsmethode richtig war. Zweitens sollte man sich fragen, ob man regelmäßig und fleißig praktiziert hat. Drittens muss man nicht frustriert sein. Hingegen übt man einfach mit Beharrlichkeit weiter.

Die abschließende Übung ist dieselbe wie in den Ritualen. Dies gilt ebenfalls für alle folgenden Übungen.

Qigong besteht aus Theorie und Praxis. Wenn man die Theorie erlernt hat und sie in die Praxis umgesetzt hat, hat man Qigong beherrscht.

8.2.2 Mu Tong 目通 Die Wunderkraft des Sehvermögens

8.2.2.1 Yao Shi 遥视 / 遙視 Sehen eines Ereignisses in der Ferne

Die Augen sind geschlossen. Der Ablauf ist der gleiche wie bei Er Tong. Anstatt der Ohren kommen in dieser Übung „Hui Zhong (慧中 Drittes Auge)“ und die geschlossenen Augen zum Einsatz.

8.2.2.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaut

Die gleichen Zauberlaute wie bei Er Tong.

Vorstellung

Man stellt sich die zu sehenden Objekte, Situationen und Personen am ausgewählten Ort vor. Für andere Hinweise siehe Er Tong.

Hinweise

Siehe Er Tong. Es sollten weitere Hinweise berücksichtigt werden:

Die Praktizierenden von Shen Tong Fa sollten die primären und fortgeschrittenen Übungen des Chan Mi Qi Gong erlernt haben. Sie sollten gesund, heiter, optimistisch, hilfsbereit und tugendhaft sein. Darüber hinaus sollten sie in der Lage sein, die Wahrheit von der Täuschung zu unterscheiden, sich in jeglicher Situation zurechtzufinden und die erlernten Kenntnisse anzuwenden, so dass sie beim Üben beurteilen können, was sie gewonnen bzw. losgelassen haben. Sie können die zufällig beim Üben erscheinenden Illusionen erkennen.

Außerdem wird den Lesern und Leserinnen empfohlen, über die Bedeutung der Worte weiter nachzudenken. Es könnte an manchen Stellen Implikationen geben, die nicht explizit formulierbar sind. Manche Ausdrucksweisen, die in der Vergangenheit häufig verwendet wurden, haben in moderner Sprache kein Äquivalent.

Deswegen ergeben sich gewisse Mehrdeutigkeiten. In diesen kann etwas liegen, das sich nicht in Worten wiedergeben lässt. Der Einsatz von alten Sprechweisen und altem Vokabular ist ausschließlich ein Kompromiss. Ich bitte um Verständnis.

8.2.3 Xin Tong 心通 Die Wunderkraft zum Ablesen der Gedanken von anderen

8.2.3.1 Yao Ce 遥测 / 遙測 Ablesen der Gedanken von anderen in der Ferne

In dieser Übung wird eine Person anstatt eines Ortes ausgewählt. Außerdem muss diese Person ein Mitübender/Praktizierender sein.

Bei der Übung erscheint in Gedanken das Bild dieser Person. Das Gedankenbild der ganzen Person wird vergrößert oder verkleinert. Es kommt näher oder entfernt sich, dann erscheint es an einer passenden Stelle, so dass man es deutlich betrachten kann.

8.2.3.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute

Wie in den vorherigen Übungen.

Vorstellung

Eine Person statt eines Ortes.

Hinweise

Nachdem man im Zustand der Leere den Wundern begegnet ist, leitet man die Wunderlichter in den eigenen Körper ein. Anschließend werden die Wunderlichter in den Körper der ausgewählten Person eingeleitet.

Darauffolgend betrachtet man den eigenen Zustand. Man beobachtet, ob man sich wohl fühlt, ob es dem eigenen Körper gut geht. Anhand dieser Informationen lässt sich erkennen, ob die ausgewählte Person gutherzig und kooperativ ist, ob man gut mit ihr zusammenarbeiten kann und so weiter.

Diese Art der Rückmeldung entsteht dadurch, dass das eigene Qi im Körper der ausgewählten Person Botschaften sendet und Informationen sammelt. Sie ist eine Art von Geheimschlüssel.

Wenn man diesen Geheimschlüssel erhalten hat, darf man ihn nicht verraten. Ansonsten ergeben sich Nachteile für sich selbst und für die andere Person.

Xin Tong ist nur bekannten Mitübenden/Praktizierenden gegenüber wirksam, da er oder sie in mancher Hinsicht mit Ihnen Gemeinsamkeit hat. Wenn man diese Methode an unbekannten Personen anwendet, ist sie nur eine normale Wahrsagung. Das hat dann nichts mit dem Austausch der Botschaften in Shen Tong Fa zu tun.

8.2.4 Shi Tong 事通

Die Wunderkraft zur Vorhersage des Resultats eines Ereignisses

8.2.4.1 Vorhersage

Anstatt eines Ortes oder einer Person steht bei dieser Übung ein Ereignis im Mittelpunkt, dessen Resultat man vorhersehen möchte. In Gedanken wird dieses Ereignis in die Wunderlichter gelegt. Das ganze Ereignis erscheint so in Gedanken, dass man dessen jetzigen Zustand (und nicht die Ursache oder die Folge) im Ganzen deutlich betrachten kann.

8.2.4.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute

Wie in den vorherigen Übungen.

Vorstellung

Wenn sich das Ereignis und die Wunderlichter vereinigen, erscheint ein bestimmtes Bild (einschließlich der Szene, der Objekte, der Personen und so weiter).

Hinweise

Das Bild, das nach der Vereinigung von Ereignis und Wunderlichtern erscheint, spiegelt sowohl die Verbindung zwischen sich selbst und dem Ereignis in diesem Kosmos wider als auch die Regelmäßigkeit des Kosmos.

Die Menschen sind in diesem Kosmos Geborene. Sie sind Teil des Kosmos. Ereignisse entstehen durch die Verhaltensweisen der Menschen und werden vom Kosmos beeinflusst. Geburt, Tod, Ursache und Wirkung sind miteinander verbunden. Es bestehen zugleich alle möglichen Regelmäßigkeiten. Das ist natürlich und selbstverständlich.

Das Bild muss man selbständig begreifen. Es ist nur ein Hinweis auf die Zukunft. Man darf es nicht dogmatisch interpretieren und darf es anderen nicht mitteilen. Andere können an dieser Stelle nicht helfen, weil sie mit den eigenen Ereignissen nichts zu tun haben.

In der Volksweisheit ist eine Methodik „Yuan Guang Shu (圓光术 / 圓光術)“ bekannt, bei der man einen „Kreis (Yuan 圓 / 圓)“ in der Handfläche oder in einem Becken mit Wasser betrachtet und dabei nach einem „Bild (Guang 光)“ sucht. Diese Methodik unterscheidet sich von Shen Tong Fa sowohl in der Theorie als auch im Ziel.

Die Rituale und die einzelnen Hauptübungen müssen alle mit der abschließenden Übung beendet werden.

Vor dem Praktizieren der Hauptübungen müssen die Rituale geübt werden. Nur wenn man das Qi durch die Rituale vermehrt hat, darf man die Hauptübungen praktizieren.

Es gab in der Vergangenheit bereits ähnliche Methoden, die es den Praktizierenden ermöglicht haben, Wunderkräfte zu erlangen. Von solchen Methoden ist noch in alten Schriften zu lesen. Die Methode Shen Tong Fa ist eine Variante davon, die von vielen überprüft wurde. Die alten Methoden kann man zwar nicht mehr erleben, aber diese gegenwärtige ist noch überprüfbar. Die alten muss man erforschen und versuchen, in die Praxis zu übertragen. Die gegenwärtige muss man praktizieren und weitergeben.

Manche Ereignisse in der Welt sind falsch, manche sind richtig. Doch manche sind weder das eine noch das andere. Was wahr ist und was nicht, muss immer weiter untersucht werden. Ermutigen wir uns gegenseitig, Gemeinsamkeiten zu suchen.

9 Ming Xin Fa 明心法
Methode zur Erleuchtung des Herzens

Ming Xin Fa ist eine Übungsmethode buddhistischer Tradition. Die Erleuchtung des Herzens bildet den Charakter. Ist das Herz erleuchtet, spürt man das eigene Bewusstsein, man lernt sich kennen und beherrschen, man begreift die Welt und kann dazu beitragen, sie zu verbessern. Empfindet man sich selbst, empfindet man auch die anderen. Weiß man sich selbst zu helfen, ist man auch in der Lage anderen zu helfen. Das ist der Weg der guten Tat, er hat ewigen Bestand.

Dabei bedeutet "Ming (明 hell und klar)" erklären und belehren, "Xin (心 Herz)" sich selbst zu erkennen, sich zu spüren und einzuschätzen. Für das Erreichen des Ziels einer solchen Übung ist die Methode das wichtigste Element.

Ming Xin bedeutet, mittels des Geistes zu eigener Erkenntnis zu gelangen. Es ist dabei wichtig, den eigenen Charakter zu erkennen und an Hand objektiver Faktoren die Welt zu verstehen. Man lernt, das Leben in der Welt zu beherrschen und gemäß den weltlichen Dingen zu handeln. Man sieht die Welt klar und kann die Dinge in ihr als solche erkennen und für sich nutzbar machen.

„Xin Zhong Xin (心中心 das Herz im Herz)" ist die Erlangung der „Fähigkeit, sich selbst zu nutzen (Li Ji Gong Fu 利己功夫)". Es bedeutet, kosmisches Qi im eigenen Herzen aufzunehmen.

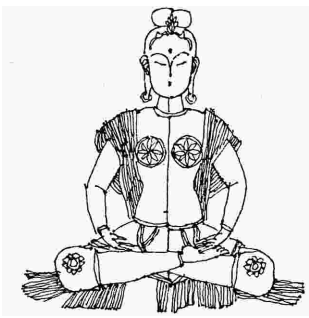
„Xin Chuan Xin (心传心 das Herz zum anderen Herz tragen)" ist die Erlangung der „Fähigkeit, anderen zu helfen (Li Ta Gong Fu 利他功夫)". Es bedeutet, das im eigenen Herzen aufgenommene kosmische Qi auf ein anderes Herz zu übertragen. Sich selbst zu nutzen oder einem anderen zu nutzen, die Methode für diese Ziele ist dieselbe. Erlernt man diese Fähigkeit, dann entwickelt sich Integrität. In alter Zeit sagte man: „Das Herz ist Tugend, ist Buddha (Xin Ji Shi De, Ji Shi Fo 心即是德即是佛)".

9.1 Xin Zhong Xin 心中心 Das Herz im Herz

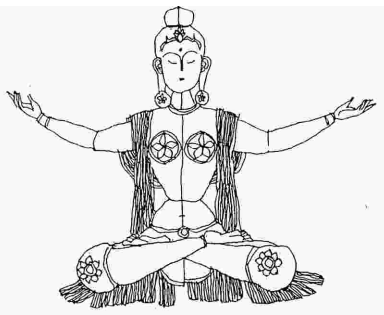
Mit dieser Methode erlangt man die Fähigkeit, sich selbst zu helfen. Das erste Herz ist für sich selbst, es beruht auf der eigenen Erfahrung. Das zweite Herz ist das Herz des Weges, es beruht auf alten Überlieferungen: Das Herz, d.h. das Gesetz, ist das Gesetz der Natur und ihrer Energie oder mit einem Wort „Buddha (Fo 佛)" genannt. Leicht in sich versunken sitzen, die Augen sind leicht geschlossen, der Körper entspannt. Im Herzen sind Glauben und Vertrauen. Das ist die Basis (Abb. 530).

Von den Seiten des Körpers aus steigen seitlich die leicht gerundeten, etwas nach vorn gehaltenen Arme nach oben, dabei weisen die Handflächen schräg nach oben. Über dem Kopf berühren sich die 10 Fingerspitzen, jedoch nicht die Handflächen. Während die Hände langsam nach unten vor das Gesicht gezogen werden, nähern sich die Handflächen allmählich einander an. In Höhe des Mundes berühren sich die Handteller.

Aus dieser Position gleiten die Hände wieder zu den Seiten des Körpers. Ein zweites Mal steigen die Arme von den Seiten des Körpers bis über den Kopf, wo sich die 10 Fingerspitzen wieder berühren, jedoch nicht die Handflächen. Während die Hände wieder langsam nach unten gezogen werden, nähern sich die Handflächen einander und in Höhe des Mundes liegen Sie aneinander (Abb. 531 - 534). Das langsame Steigen der Arme bis über den Kopf soll von einem Gefühl der Hochachtung und des Respekts begleitet sein.

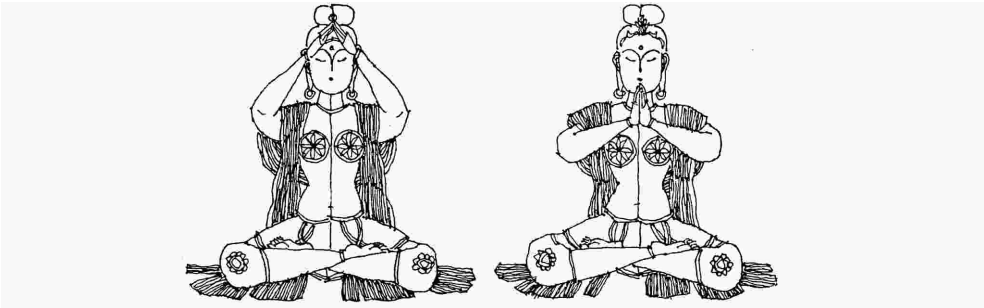


530



531

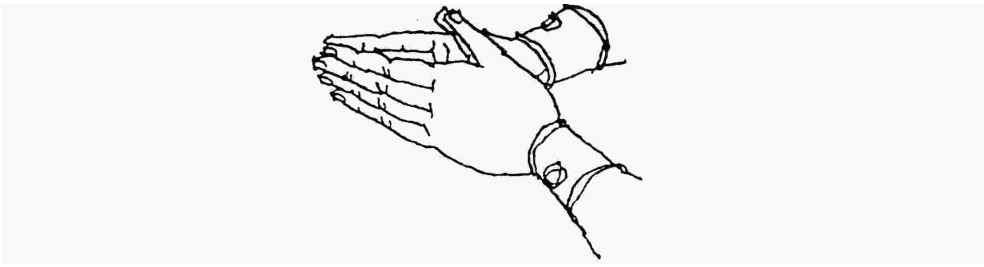
532



533 534

9.1.1 Xu Xin Yin 虛心印 Mudra des leeren Herzens

Die Fingerspitzen drehen sich schräg nach vorn (Abb. 535), zwischen den Handtellern bleibt Raum und unter den Achseln soll Luft sein. Die Arme sind gerundet und bilden mit der Brust einen Kreis auf der Höhe des Brustbeins (Herzbereich), der Grenze zwischen Bauch und Brust.



535

Vorstellung

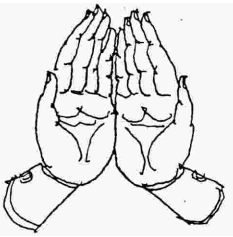
Es wird ein vollständiger, innerer Wunsch formuliert.

Anmerkung

Der innere Wunsch entspricht der Stimme des Herzens. Dies gehört zu den geheimnisvollen Formeln der Chan Mi Schule; der innere Wunsch entsteht auf der Basis des Glaubens und der Zuversicht, dass dieser Wunsch schließlich erfüllt wird.

9.1.2 Ming Xin Yin 明心印 Mudra des leuchtenden Herzens

Die Hände öffnen sich, die Handinnenflächen weisen nach oben und die Außenkanten der Hände berühren sich (Abb. 536).



536

Vorstellung

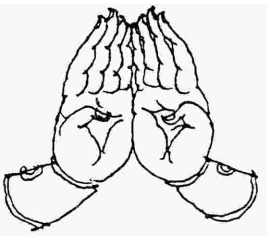
Mit dem Öffnen der Hände breitet sich vom Herzen ausgehend der Körper zusammen mit dem Wunsch in alle Richtungen aus, bis in die Unendlichkeit des Kosmos. Das eigene Herz (die Kraft) und das Herz Buddhas (die Fähigkeit) verschmelzen und werden eins. Dies ist dasselbe wie Buddha.

Mantra

Das Hinausgehen wird von einem Laut aus der Himmelsleiter (Metapher für den Raum um den Kehlkopf) begleitet, dem speziellen Laut „A (äi)[38] -------".

9.1.3 Ai Xin Yin 愛心印 / 愛心印 Mudra des liebenden Herzens

Langsam die Daumen nach innen in die Handteller hineinlegen (Abb. 537).



537

[38]Siehe Fußnote Kap. 3.4.4 Die Mantras

Vorstellung

Übt man „Xin Zhong Xin (心中心 das Herz im Herzen)“ für sich selbst, so kommt man dann, wenn der Körper mit dem Kosmos eins geworden ist, wieder aus allen Richtungen gleichzeitig zurück ins Zentrum des Unterbauches. (Kranke sollten den Krankheitsbereich mit einbeziehen.)

Mantra

Das Zurückkommen wird von einem Laut aus der Himmelsleiter begleitet, dem speziellen Laut „安[39] (An) -------“.

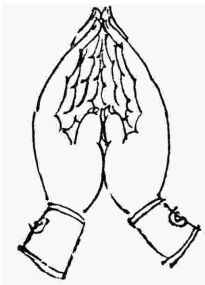
[39] „安 (An)“ bedeutet wörtlich „Ruhe“.

9.2 Xin Chuan Xin 心传心 / 心傳心
Von einem Herz zum anderen Herzen

9.2.1 Zhi Xin Yin 知心印 Mudra des mitfühlenden Herzens

Während sich die beiden Handflächen mit den nach innen gelegten Daumen langsam aufeinander zu bewegen, biegen sich die beiden Zeigefinger und berühren mit ihren Kuppen das oberste Daumengelenk. Die beiden kleinen Finger und die Ringfinger falten sich und legen sich auf die Handrücken. Dabei liegt bei den Männern der rechte kleine Zeigefinger unten und bei den Frauen der linke.

Die Mittelfinger berühren sich, sie weisen nach vorne und direkt zum Herzen des zu Behandelnden. Dabei sind die Arme gerundet (Abb. 538 - 540.1). Die Körper von Therapeut und Patient sollten auf gleicher Höhe sein.



538

539

540.1

Der Behandelnde konzentriert sich auf das seelische oder körperliche Problem des Patienten und Qi fließt aus dem Herzen des Behandelnden über die Finger in das Herz des Patienten.

Vorstellung

Das eigene Herz benutzen, um das Herz anderer zu spüren bzw. zu erreichen und die eigenen Wünsche nutzen, um anderen bei der Gesundung bzw. beim zu Kräften kommen, zu helfen.

Der Patient sitzt entspannt und mit geschlossenen Augen. Auch ist es möglich, dass der Patient sich in der Ferne an irgendeinem beliebigen Ort befindet, dann jedoch muss der Behandelnde mit Hilfe der Vorstellung das ganze Bild des Patienten zu sich heranholen, näher heran oder weiter weg, grösser oder kleiner, er muss es

so an eine Stelle heranholen, dass er das Bild ganz scharf vor sich hat, nur so wirkt diese Methode.

Mantra

Die Himmelsleiter sendet den Ton „啊 (A) -------".

Anmerkungen

Bevor man jedoch anderen Hilfe angedeihen lassen kann, muss man zuerst die Fähigkeit erworben haben, sich selbst zu helfen (siehe Xin Zhong Xin).

Eine Kommunikation von Herz zu Herz steht weit über einer Kommunikation durch Sprache und Schrift.

Der Behandelnde sollte sich vor der Behandlung in einen positiven Zustand versetzen und zuerst die Methode „Xin Zhong Xin (心中心 das Herz im Herz) üben und erst danach „Xin Chuan Xin (心传心 / 心傳心 von einem Herz zum anderen Herzen)" anwenden. Nur durch Selbstkultivierung kann man schließlich „Zhi Xin Yin (知心印 Mudra des mitfühlenden Herzens)" erhalten.

„Bist du eine Lampe geworden, ist dein ganzer Körper hell und licht. Aber vergiss nicht: Die Hauptaufgabe der Lampe ist, die Umgebung zu erleuchten und nicht sich selbst. (You Dao Shi, Dang Ni Cheng Wei Deng de Shi Hou, Ni Yi Tng Ti Ming Liang, Dan Bu Yao Wang Ji: Deng, Zhu Yao Shi Wie Le Zhao Liang Zhou Wei 有道是, 当你成为灯的时候, 你已通体明亮, 但不要忘记: 灯主要是为了照亮周围)". Der gesamte Prozess des Qigong kann als „tugendhaft (Dao De 道德)" bezeichnet, aber nicht bis ins Detail verstanden werden.

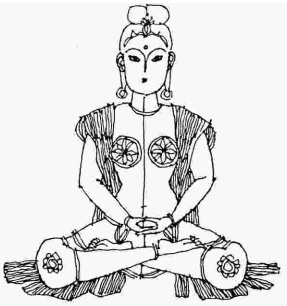
9.2.2 Ding Xin Yin 定心印 Mudra des meditativen Herzens

Nachdem man mit offenem Herzen die vorhergehenden Handfiguren „Ai Xin Yin (爱心印 / 愛心印 Mudra des liebenden Herzens)" und „Zhi Xin Yin 知心印 (Mudra des mitfühlenden Herzens)" durchgeführt hat, geht man über zur „Mudra des meditativen Herzens (Ding Xin Yin 定心印)". Die Hände lösen sich voneinander. Dabei wird die rechte Hand langsam schräg nach oben bis vor die rechte Schulter

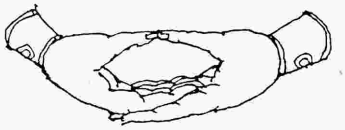
gezogen, der Handteller weist schräg nach oben und die linke Hand bewegt sich mit dem Handteller nach unten weisend gleichzeitig schräg nach unten, bis vor die linken unteren Rippen. Dann sinken die beiden Arme langsam an die Seiten des Körpers und die Hände legen sich vor dem Unterbauch übereinander, die Finger der rechten Hand auf die der linken Hand, sowohl bei Männern als auch bei Frauen und die Handflächen zeigen nach oben („Mudra des meditativen Herzens (Ding Xin Yin 定心印)". Die Augen werden langsam geöffnet und der Blick geht geradeaus ins Leere (Abb. 540.2, 541, 542.1, 542.2).

540.2

541



542.1



542.2

Vorstellung

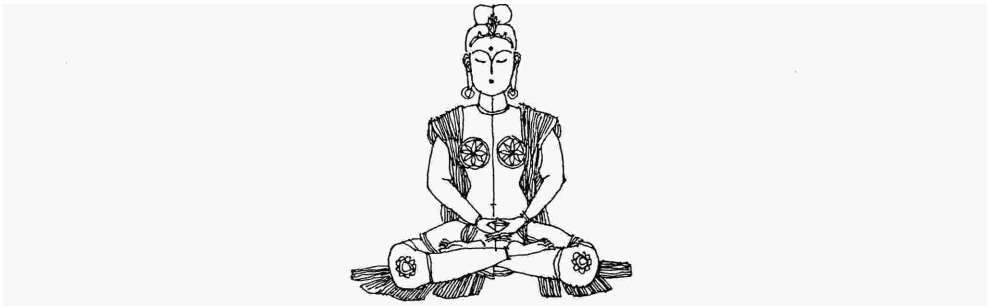
Denken Sie daran, gleichzeitig Augen und Ohren zu benutzen und alles fließen zu lassen (sehen ohne zu sehen, bis zum Wahrnehmen der nicht zu sehenden Grenze, hören ohne zu hören, bis zum Wahrnehmen der nicht zu hörenden Grenze).

„Sind Nichtsein und Sein vereint, ist dies ein großer Erfolg (Kong You He Yi, Yuan Man Cheng Gong 空有合一, 圓满成功)". (Erst ist etwas da, dann ist es leer.

Anschließend vergisst man den Gegensatz zwischen Sein und Leere und dabei entsteht Dankbarkeit.)

Abschluss

Die Augen sind geschlossen. Mit dem inneren Blick die Mitte des Unterbauchs betrachten und warten, bis das Qi-Gefühl aus dem ganzen Körper verschwunden ist (Abb. 543).



543

9.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit

Die Methode des Ming Xin Fa wird auch als die Methode des Buddha-Herzens bezeichnet. Der Grund dafür ist, dass diese Methode gut für einen selbst und für andere ist. So hat sie einen doppelten Nutzen. Jeder Mensch kann dies lernen und weitergeben. Darum wird das Wissen in der Welt bestehen bleiben.

„Xin Zhong Xin (心中心 das Herz im Herz)“ ist das „innere Herz (Xin Nei Xin 心内心)“, das ist der Blick, der nicht mit den Augen schaut, sondern der empfinden und fühlen kann. „Xin Chuan Xin (心传心 / 心傳心 von einem Herz zum anderen Herzen)“ ist das „aus dem Herzen kommen (Xin Wai Xin 心外心)“, das ist die Wechselwirkung zwischen dem eigenen Herzen und einem anderen Herzen.

Ming Xin Fa ist eine Methode mit der Abfolge, dass zuerst das Vertrauen da sein muss, dann kommen das Wollen, das Handeln und das Wissen. Die Methode ist einfach und doch komplex, ihre Praxis ist tiefgreifend und doch einfach und der Sinn lässt sich mit einfachen Worten erklären.

Ming Xin Fa ist eine Übung höherer Ebene des Chan Mi Qi Gong. Diejenigen, die diese Übung praktizieren sind Gleichgesinnte.

Weiteres zu dieser Übung lässt sich aus bereits gelernten Übungen erschließen. Deshalb wird das, was beim Ren Bu, dem zweiten Teil von Yin Yang He Qi Fa (Ausgleich von Yin und Yang), beim Guan Ding (durch den Scheitelpunkt eingießen) und beim Shen Tong Fa (Methode zur Kultivierung außergewöhnlicher Kräfte/Fähigkeiten) erwähnt wurde, in diesem Text nicht nochmals erwähnt.

9.4 Ming Xin Fa (Xin Zhong Xin) Lian Gong You Dao Yu
明心法 (心中心) 练功诱导语 / 明心法 (心中心) 練功誘導語
Verbale Übungsanleitung zu Ming Xin Fa – Herz im Herzen

Hinweis

Ming Xin Fa als „Erschauen des eigenen Wesens (Ming Xin Jian Xing 明心见性)", bzw. „Erkennen der eigenen Natur (Zi Zai 自在)" gehört zu einer geistigen Erfahrung des Buddhismus. „Leuchtet das Herz (Ming Xin 明心)", so wird der Mensch „frei von allen Hinderungen (Zi Zai 自在)" sein, wird sich selbst anerkennen, sein eigener Souverän sein und selbstbestimmt leben. Erkennt man seine „eigenen Eigenschaften (Jian Xing 见性 / 見性)", so kann man „eigene Entscheidungen (Zi Zhu 自主)" treffen, man kann die Welt klar sehen und fühlt sich frei genug, um sie zu verbessern.

Wenn dieses Selbstbewusstsein vorhanden ist, so kann man sich selbst und auch anderen helfen. So werden die guten Taten immer überwiegen.

Verbale Anleitung

Nun beginnen wir mit der Übung ------.

Die Schneidersitzhaltung einnehmen, die Augen leicht schließen. Der Körper und das „Herz" bzw. die Gedanken sind friedlich.

Die beiden lang gestreckten Arme seitlich heben. Sobald die Arme auf Kopfhöhe sind, die Handflächen leicht aneinanderlegen. Dann bewegen sich die aneinander liegenden Hände allmählich vor den Mund und die Handflächen liegen nun dicht aneinander. Während man mit der Bewegung fortfährt, nimmt man eine aufrichtige innerliche Haltung an.

……

Nun folgt eine Geste, die Mudra: „Leeres Herz (Xu Xin Yin 虚心印)". Die beiden Armen wirken leicht gebogen, in den Achselhöhlen bleibt etwas Luft. Die Fingerspitzen zeigen vom Herz aus nach vorne. Nun denke man an einen eigenen Wunsch. Die Wünsche der Menschen sind unterschiedlich. Wer die Absicht hegt, wird auch Erfolg haben.

……

Es folgt die „Mudra des leuchtenden Herzens (Ming Xin Yin 明心印)“. Es beginnt vor dem Bereich des Herzens. Der Körper und das Herz entspannen sich zutiefst, fühlen sich überall und gelangen bis zum Ende des Universums, bis die Vereinigung von Mensch und Himmel da ist. Gleichzeitig sollen mittels der Himmelsleiter beim Ausatmen die „Zauberlaute (Te Yin 特音)“ ertönen, wie folgt: „A (äi) ------, A (äi) ------, A (äi) ------“.

……

Nun forme die Mudra des „liebenden Herzens (Ai Xin Yin 爱心印 / 愛心印)“, visualisiere dabei die Endlosigkeit des Universums und sammle dann das eigene Herz aus allen Richtungen zurück ein. Danach halte die Idee bzw. Vorstellung vor dem Bereich des Herzens. (Anmerkung: Bei Kranken sollte die Visualisierung auch bei dem kranken Bereich sein.)

Gleichzeitig sollen mittels der Himmelsleiter beim Ausatmen die Zauberlaute ertönen: „安 (An) ------, An ------, An------“.

……

Anschließend nun die „Mudra des liebenden Herzens (Ai Xin Yin 爱心印 / 愛心印)“ lösen, dann den rechten Arm mit der Handfläche nach oben anheben, gleichzeitig bewegt sich die linke Hand in Richtung der linken Rippen, die Handfläche weist nach unten. Nun sinken die Hände langsam seitlich des Körpers, dann kommen die beiden Hände übereinander und bleiben vor dem Bauchnabel. Dort wird die „Mudra des meditativen Herzens (Ding Xin Yin 定心印)“ gebildet. Nun werden die Augen wieder langsam geöffnet und schauen in die Ferne, gleichzeitig die Ohren ganz in Ruhe lauschen lassen.

Die Ohren und Augen sind beschäftigt, wenn jedoch irgendetwas durch Hör- oder Sehsinn aufgenommen wird, so verfliegt es sofort wieder. Anders gesagt sieht oder hört der Übende etwas, es fühlt sich aber so an, als ob man nichts sehen oder hören würde. Wenn man diesen Zustand erreicht, so hat man das Nichts und das Sein vereint und die Vollkommenheit erlangt.

……

Die Augen nun bitte geschlossen halten und die „Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一))“ bilden. Lassen Sie den ganzen Körper entspannt bleiben. Dann schauen Sie ins Zentrum Ihres Unterbauches („Xiao Fu Qiang (小腹腔 kleine Bauchhöhle)“) hinein. Anschließend in Ruhe abwarten, dass das Qi-Gefühl allmählich verschwindet. Erst dann fahren Sie mit der abschließenden Übung fort.

……

Gut, nun öffnen Sie langsam wieder die Augen. Stehen Sie auf und reiben mit den Handflächen Ihren Taillenbereich. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus und bewegen Sie Ihre Beine einige Male.

……

Nun ist die Übung beendet.

(Die beschriebenen Übungen haben insgesamt eine Dauer von ca. 20 Minuten)

10 San Mi Xiang Ying 三密相应 / 三密相應
Drei Geheimnisse, die sich vereinen

Diese Übungsmethode ist das „Geheime des Geheimen“ im Chan Mi Qi Gong. Der Schlüssel ist die Verbindung der „drei Geheimnisse (San Mi 三密)“ in deren synchroner Anwendung: das Miteinander des Geheimnisses des Körpers (Handfiguren) bzw. der Verhaltensweise (Vorstellungen), des Geheimnisses der Gedanken und des Geheimnisses des Sprechens (Mantras und Zauberlaute).

Die Verhaltensweise, die Gedanken und das Sprechen des Menschen sind die „drei Quellen (San Ye 三业 / 三業)“ von Karma. Durch das Arbeiten an San Ye lernt man die San Mi kennen, so dass ein tieferes Verständnis für die Drei Geheimnisse während deren Vereinigung beim Üben gewonnen werden kann. Durch die Anwendung von San Mi werden die Verhaltensweise, die Gedanken und das Sprechen kultiviert, so dass Chan (Zen) während der Ausübung der Drei Geheimnisse erfahrbar wird. Das ist der notwendige Übungsprozess, wenn man „Jia (加[40] die eigene Kraft mit der Kraft anderer vermehren)“ und „Chi (持[41] das Zusammenwirken der eigenen Kraft mit der Kraft anderer)“ beherrschen möchte.

Die Praktizierenden von San Mi Xiang Ying befinden sich innerhalb einer kontinuierlichen Praxis, sie versuchen, die Theorie zu verstehen, interessieren sich für das „Geheime des Geheimen“ bzw. für den wahren Kern dieser Übung und verkörpern die Tugend des Chan Mi Qi Gong, sie helfen sich selbst und anderen.

[40]Das Schriftzeichen 加 (Aussprache: Jia) bedeutet ursprünglich „addieren“, bzw. „vermehren“.
[41]Das Schriftzeichen 持 (Aussprache: Chi) bedeutet ursprünglich „halten“.

10.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Vorbereitende Rituale und Regeln

Die nachfolgenden Rituale werden praktiziert, bevor man mit der Hauptübung beginnt.

10.1.1 Wu Wu 无无 / 無無 Nichthaben und Nichtsein

Durch regelmäßiges Fasten reinigt sich das Blut. Der Körper wird durch die Reinigung des Blutes wie geläutert, denn das Qi wird verfeinert und so der Körperzustand verbessert.

Unter Fasten ist in diesem Zusammenhang gemeint, manchmal oder öfter auf das Abendessen zu verzichten und am nächsten Morgen etwas frisches Gemüse und Obst zu essen. Beim Mittagessen sollte man sich satt essen. Die Nahrungsmittel hierfür unterliegen keiner speziellen Regelung.

Durch das Fasten lassen sich der Körper und die Gedanken klären. Darüber hinaus lernt man, sich selbst zu beherrschen und zu kontrollieren. Das ist etwas anderes als die Aufnahme einer Lichtnahrung, bei der man gar nicht isst.

10.1.2 You You 有有 Haben und Sein

Man befindet sich in einer kontinuierlichen Praxis der Methode des Habens (das Qi ist im Menschen) und des Seins (der Mensch befindet sich im Qi). Das heißt, man denkt immer an die Praxis, befindet sich in dem entsprechenden Zustand und lebt auf diese Weise mit einem klaren Bewusstsein.

Ein alter Spruch lautet: „Ich bin Buddha (Wo Ji Shi Fo 我即是佛)". Unter Buddha wird eine grenzenlose, unerschöpfliche Energie verstanden und ein charakteristischer Zustand, in welchem die Vernunft und das Gefühl gleichermaßen zur Vollkommenheit beitragen. Die Methode des Habens und des Seins ist die Praxis und der Weg, um Buddha zu werden. Das bedeutet auch, sich jederzeit über die Ursache und Wirkung von Worten und Taten bewusst zu sein. Nur so kann man das Wirkliche, Gute und Schöne erreichen, einen Zustand der Vollkommenheit.

10.1.3 Dong Dong 动动 / 動動 Bewegung und Veränderung

Dies bedeutet eine Erweiterung und Intensivierung der Bewegung, neue Bewegungskombinationen und neue Anwendungen.

Durch die Praxis der vier Grundbewegungen im „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功)“ wird spürbar, dass Veränderungen der Gedanken sich in den Bewegungen des Körpers widerspiegeln und wie zudem die äußere Welt die innere Gedankenwelt beeinflussen kann. Das Ziel der Übungen im Tu Na Qi Fa ist es, durch das Denken bzw. ein Vorstellungsbild, Qi hinauszuschicken und damit das äußere Qi zurückzuholen und zum eigenen Nutzen aufzunehmen.

Mit dem Begriff Dong Dong wird betont, dass sich sowohl das Äußere bzw. die Poren des ganzen Körpers als auch das Innere bzw. alle Zellen des Körpers beim Üben der vier Grundbewegungen unbewusst mitbewegen.

Diese Art von Bewegungen enthält nicht nur quantitative Unterschiede, sondern führt auch zu einer Anhebung der Qualität und einer Verstärkung der Wirksamkeit. Deswegen ist diese Methode eine sehr tiefe und intensive Methode.

10.1.4 Jing Jing 静静 / 靜靜 Ruhe und Stille Übung

Es herrscht Ruhe in der ganzen Gedankenwelt. Das heißt, die Gedankenwelt kommt zur Ruhe. Dies ist auch eine Methode zur Verbindung der Bewegung mit der Ruhe. An den Grenzen der Bewegung entsteht Ruhe und an den Grenzen der Ruhe entsteht Bewegung. Alle Bewegungen enthalten etwas Ruhiges und in der Ruhe bewegt sich immer etwas. Bewegung und Ruhe sind wie zwei Seiten desselben Wesens. So sind sie andauernd und ewiglich.

Ruhe entsteht bei der Übung San Mi Xiang Ying auf diese Weise: Beim Praktizieren der Handfigur müssen die Gedanken ruhig bleiben. Wenn die Gedankenwelt ganz ruhig ist, dann ist der Körper aufrecht.

Während der vorgestellten Bewegungen von Poren und Zellen bewegt sich der ganze Körper, die Poren und die Zellen bewegen sich auch mit.

Zitat: „Hat man Ruhe und Stille, kann man sehr weit gehen, man kommt sehr weit. Ist das Denken aufrichtig, erlangt man Weisheit.“ Dies ist ein Hinweis der Daoisten zur Beziehung von Bewegung und Ruhe beim Üben.

Zusammengefasst: Es gibt vier Rituale: „Wu Wu (无无 / 無無 Nichthaben und Nichtsein)“, „You You (有有 Haben und Sein)“, „Dong, Dong (动动 / 動動 Bewegung und Veränderung)“ und „Jing, Jing (静静 / 靜靜 Ruhe und Stille)“. Wu Wu und Dong Dong sind äußere Rituale. You You und Jing Jing sind innere Rituale.

Die äußeren Rituale haben eine Wirkung auf den Körper, die inneren Rituale haben eine Wirkung auf die Psyche. Das Innere und das Äußere verbinden sich und fördern sich gegenseitig. Dies ist sowohl die Vorbedingung zu dieser Übung als auch deren Grundlage.

10.2 Die Hauptübung

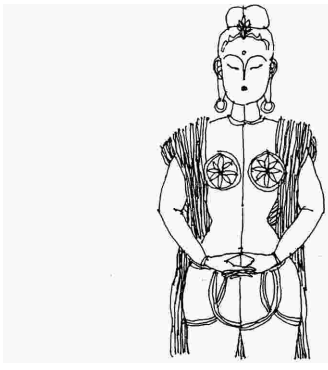
Die Theorie, die Praxis, die Erfahrung und die Wirkung des Geheimnisses des Körpers (Handfiguren), des Geheimnisses der Gedanken (Vorstellungen) und des Geheimnisses des Sprechens (Zauberlaute und Mantras) werden im Folgenden dargestellt. Ein Merksatz dazu lautet „Chan Tian Li Mi, Ming Lian Ding Chan (禅天利密，明莲定禅 Zen, Himmel, Nutzen, Geheimnis; leuchtend, Lotus, still/ruhig, Zen)“.[42]

Die Übungen werden im Lotussitz und mit geschlossenen Augen durchgeführt.

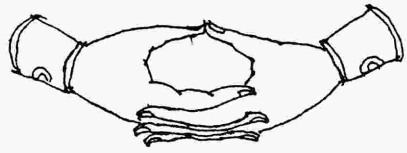
10.2.1 Chan 禅/禪 Zen

Handfigur

„Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“. Die Hände liegen gefaltet vor dem Unterbauch (Abb. 544 und 545).



544



545

Vorstellung

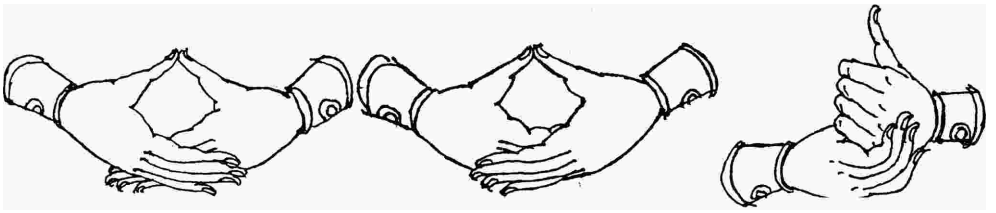
Wenn die Gedankenwelt geklärt ist, hat man innere Ruhe. So wird auch der Körper ruhig und das Qi wird reguliert. Man ist von Ängsten befreit. Zufriedenheit und Ruhe werden empfunden. Der ganze Körper ist entspannt und der Geist ist frisch.

[42]Dieser Spruch stellt die Reihenfolge der Übungen dar.

10.2.2 Tian 天 Himmel

Handfigur

Die beiden Daumen bleiben in Berührung, während sich die rechte Hand nach oben und dann durch den linken Handteller nach unten und zur Außenseite des linken Handrückens dreht. Anschließend drücken der rechte Daumen und der rechte Mittelfinger von innen und außen auf den Mittelpunkt des linken Handtellers. Der linke Daumen streckt sich nach oben und die vier anderen Finger umwickeln den rechten Daumen. Dann führt man diese Handfigur langsam bis vor das „Herz (Xin Bu 心部)“ (Abb. 546 - 548).



546 547 548

Vorstellung

Der eigene Körper, der zuerst unklar und verschmutzt schien, wird allmählich durchsichtig.

Mantra

Zuerst spricht man „You Shi (有事)“, was bedeutet, dass man an vorhandene Sorgen und Kümmernisse denkt. Danach spricht man „Wu Shi (无事/無事)“, was bedeutet, dass die Sorgen und Kümmernisse nicht mehr da sind. Das ist ein inneres Sprechen, um sich selbst zu befreien. Dieses Mantra gehört zu den geheimnisvollen Worten des Chan Mi Qi Gong. Die Worte sind ein Gespräch zwischen dem Körper und dem Geist.

10.2.3 Li (Ji) 利(己) Übung zum eigenen Nutzen

Handfigur

Die Finger der linken Hand strecken sich, dabei drückt der rechte Daumen immer noch den Mittelpunkt des linken Handtellers und die vier Finger der rechten Hand drehen sich über den Rücken der linken Hand. Rechter Daumen und (rechter) Mittelfinger drücken von innen und außen die Mitte des linken Handtellers. Der linke Daumen zeigt nach oben und der kleine Finger streckt sich aus, während sich Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger der linken Hand nach innen legen. Anschließend kreist der Daumen drückend und massierend im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn im linken Handteller. Männer kreisen drei, sechs oder neun Mal, Frauen zwei, vier oder sechs Mal (Abb. 549).

Vorstellung

Bei der kreisenden und massierenden Bewegung des Daumens im Uhrzeigersinn stellt man sich vor, wie das Licht des Kosmos von „Tian Gen (天根 Wurzel des Himmels)“ kommt und in den Scheitelpunkt einzutreten beginnt. „Ru Wo (入我)“ beginnt. Das Licht fließt dann durch die Vorderseite des Körpers bis zu Mi Chu, dem Raum über dem Damm, wo “Wo Ru (我入)“[43] beginnt. Von dort steigt das Licht über die hintere Seite des Körpers durch den Scheitelpunkt wieder zur Himmelswurzel auf. Dies hat eine glückbringende Wirkung und ist eine Art von „Einnahme“.

Während der Bewegung des Kreisens, Massierens und Drückens gegen den Uhrzeigersinn denkt man, dass das Licht des Kosmos aus „Di Gen (地根 Wurzel der Erde)“ aufsteigt und durch Mi Chu in den Körper einzutreten beginnt. „Ru Wo (入我)“ beginnt. Das Licht fließt dann durch die hintere Seite des Körpers hinauf bis zum Scheitelpunkt. „Wo Ru (我入)“ beginnt. Dann fließt es durch die Vorderseite des Körpers und durch Mi Chu wieder zurück bis zur Wurzel der Erde. Dies hat eine Wirkung zur Vermeidung von Unglück und ist eine Art des Abgebens.

Die Anzahl der Kreisbewegungen des Daumens 3, 6 oder 9-mal wiederholen. Der Maßstab dabei ist, dass man Qi erhält und Licht erscheint. Die Anzahl der Kreise sollte in etwa der Anzahl der Lichtkreise aus dem Himmel bzw. aus der Erde

[43]Siehe Fußnote Kap. 8.1.3 Übungsmethode

entsprechen. Dadurch kann man außerdem einen Überschuss oder Mangel an Qi ausgleichen. Bei Qi-Mangel sollte die Anzahl der Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn, bei denen das Qi von der Wurzel des Himmels in den Körper eintritt, die größere sein. Bei Überschuss an Qi sollte die Anzahl der Kreisbewegungen gegen den Uhrzeigersinn, bei denen das Qi von der Wurzel der Erde in den Körper eintritt, die größere sein.

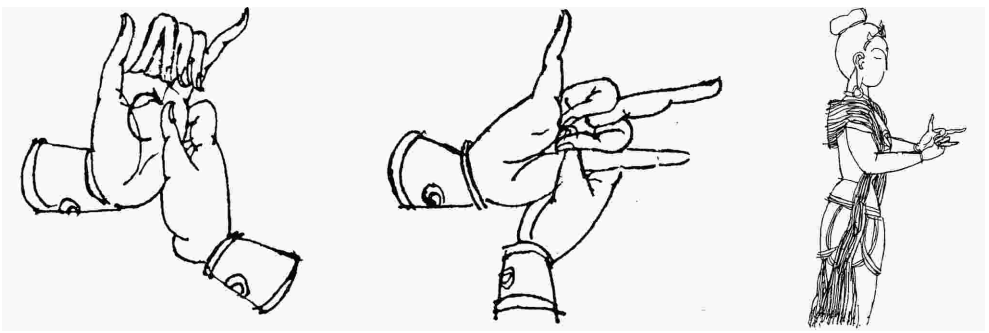
Mantra

Tritt Qi in den Körper ein („Ru Wo 入我“), bringt man den Zauberlaut „heing------ 嘿嗯“ mit der Himmelsleiter („Tian Ti 天梯“) hervor. Fließt das Qi wieder zum Himmel bzw. zur Erde zurück („Wo Ru 我入“), bringt man den Zauberlaut „jing (今嗯) ------“ hervor. (Der Prozess von Ru Wo und Wo Ru soll wie ein Kreislauf sein, ohne Unterbrechung. Dies ist eine Art Chakra des Chan Mi Qi Gong.)

10.2.4 Li (Ta) 利(他) Übung zum Nutzen anderer

Handfigur

Man bewegt beide Arme etwas nach vorne und streckt den linken Mittelfinger. Der rechte Daumen bewegt sich immer noch kreisend und massierend im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn, 3, 6 oder 9-mal (Abb. 549 - 551).



549 550 551

Vorstellung

In Gedanken holt man das äußere Bild des ganzen Körpers von jemandem, dem man helfen möchte, zu sich heran. Gesicht zu Gesicht. Das Bild erscheint entweder weiter weg oder näher, größer oder kleiner und kommt zu einer Stelle („Ling Dian 灵点 / 靈點 die Wunderstelle"), an der es am deutlichsten zu erkennen ist. Das ist die optimale Position.

Bei Krankheiten, die durch Mangel an Qi hervorgerufen wurden, werden die Lichter des Kosmos (Qi) von der „Wurzel des Himmels (Tian Gen 天根)" aus zuerst durch den Scheitelpunkt in den eigenen Körper eingeleitet. Anschließend fließt das Qi durch die vordere Seite des Körpers zur Handfigur und wird durch sie an den ganzen Körper des Gegenübers abgegeben.

Bei Krankheiten, die durch Überschuss an Qi hervorgerufen wurden, werden die kosmischen Lichter (Qi) von der „Wurzel der Erde (Di Gen 地根)" aus zuerst durch Mi Chu in den eigenen Körper eingeleitet. Daran anschließend fließt das Qi durch den Rücken zum Scheitelpunkt und dann durch die Vorderseite des Körpers bis zur Handfigur und wird durch sie auf den erkrankten Körperbereich des Patienten abgegeben.

Die Anzahl der Kreisbewegung kann 3, 6 oder 9-mal (Männer) betragen oder 2, 4 oder 6-mal (Frauen). Dabei muss sich die Anzahl der Kreisbewegung an die jeweilige Situation anpassen.

Mantra

Wenn das Qi vom Himmel bzw. von der Erde in den Körper eintritt, bringt man den Zauberlaut „heing (嘿嗯) ------" hervor. Wenn das Qi von der Handfigur in den Körper des Gegenübers eingeleitet wird, bringt man den Zauberlaut „jing (今嗯) ------" hervor. (Der Prozess von Ru Wo und Wo Ru ist wie eine Schleife ohne Pause, wie ein Fluss, der ohne Unterbrechung fließt. Dies ist eine Art von Chakra im Chan Mi Qi Gong.)

Will man die Übung nur zum eigenen Nutzen praktizieren, wird dieser Teil der Abgabe des Qi übersprungen. Stattdessen praktiziert man den nächsten Teil „Mi (密 Geheimnis)".

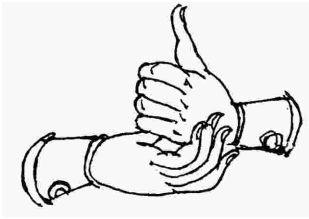
10.2.5 Mi 密 Geheimnis

Handfigur

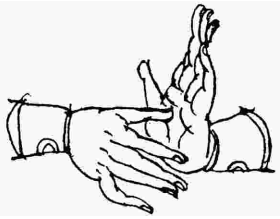
Der linke Handteller öffnet sich. Der rechte Daumen drückt den Mittelpunkt des linken Handtellers, während sich die anderen vier rechten Finger vom linken Handrücken lösen (Abb.553). Die linke Hand legt sich von oben kommend über die vier Finger der rechten Hand (Außenseite) (Abb. 554).

Die vier Finger der rechten Hand ziehen durch den Handteller und das Tigermaul (Raum zwischen Zeigefinger und Daumen) der linken Hand nach oben und legen sich über die Finger der linken Hand (Außenseite) (Abb.555).

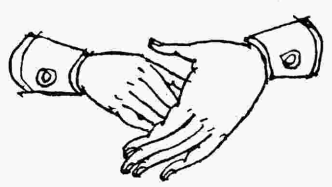
Dann wiederum ziehen die vier Finger der linken Hand durch den Handteller und das Tigermaul der rechten Hand nach oben. Anschließend drücken der rechte Daumen und der rechte Mittelfinger innen und außen den Mittelpunkt des linken Handtellers. Der linke Daumen drückt auf das mittlere Fingerglied des Mittelfingers (Abb.556-557).



552



553



554

555

556

557

Vorstellung

Das Licht des eigenen Körpers verbindet sich mit dem Licht des Geistes und beides wird zu Einem. Der ganze Körper wird so lichtdurchflutet, dass das Licht auch den ganzen Kosmos beleuchtet.

Mantra

Jede Pore des Körpers hat einen Mund. Folgende Zauberlaute werden hervorgebracht: „阿 (e)“ ------ „尾 (wei)“ ------ „罗 (luo)“ ------ „欠 (qian)“ ------ „吽 (hong)“ ------ „阿 (e)“ ------ „尾 (wei)“ ------ …… Die fünf Zauberlaute werden nach dieser Reihenfolge wiederholt, wie ein Ring ohne Ende, immer wieder zirkulierend. Auch dieses ist ein Mantra des Chan Mi Qi Gong.

Dieses Mantra ist geheimnisvoll. Es ist in der Lage, den Kosmos zu erreichen und mit der „Stimme des Kosmos“ zusammen zu schwingen. In früher Zeit nannte man dieses Phänomen „Gespräch zwischen Mensch und Himmel (Ren Tian Xiang Yan 人天相言)“.

10.2.6 Ming 明 Helligkeit

Handfigur

Der rechte Daumen bleibt im Mittelpunkt des linken Handtellers (Abb.558).

Die anderen vier linken Finger strecken sich und bewegen sich vom linken Handrücken über unten (linke Handkante) zum linken Handteller (Abb.559).

Anschließend falten sich die Hände. Bei Männern liegt der rechte kleine Finger unten, bei Frauen liegt der linke kleine Finger unten. Die beiden Daumen beginnen, sich langsam umeinander zu drehen, wobei sie sich nicht berühren. Die Daumen drehen sich entweder im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn (Abb. 558 – 562 oder: Abb.560-562).

558

559

560

561

562

Vorstellung

Der eigene Körper, das Licht der fleischlichen Hülle und das Licht des Geistes, sind vereint und der gesamte Körper leuchtet. Dann scheint alles im Licht.

Mantra

Der Hals („Tian Ti 天梯 Himmelsleiter“) bringt den Zauberlaut „A (äi)“[44] ------ hervor.

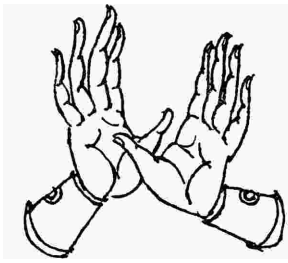
10.2.7 Lian 莲/蓮 Lotus

Handfigur

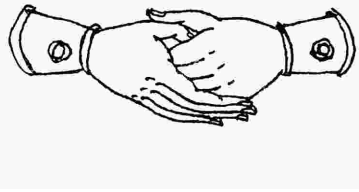
Die Hände lösen sich voneinander. Die Handrücken drehen sich zum Körper. Die Hände werden so gehalten, dass die Daumen voreinander liegen. Dabei werden die zehn Finger gleichmäßig gespreizt und die Fingerspitzen zeigen nach oben. Im Anschluss daran legen sich die Handflächen ineinander und die beiden Daumen liegen übereinander. Anschließend werden die Handflächen wieder voneinander gelöst und die Hände werden so gehalten, dass die Handwurzeln aneinander liegen. Dabei sind die Hände hohl, die zehn Finger werden wieder gleichmäßig gespreizt und die Fingerspitzen weisen auch wieder nach oben. Nun berühren sich die äußeren Seiten der beiden Daumen und die anderen acht Finger berühren mit den Spit-

[44]Siehe Fußnote Kap. 3.4.4 Die Mantras

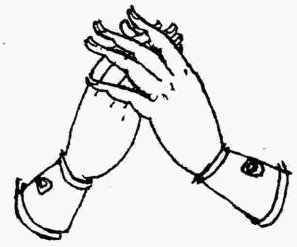
zen ihre gegenüberliegenden Entsprechungen. Die aneinandergelegten Daumen bewegen sich nicht. Die jeweils vier Fingerspitzen klopfen 3, 6 oder 9-mal (Männer) oder 2, 4 oder 6-mal (Frauen) aneinander (Abb. 563 - 569).



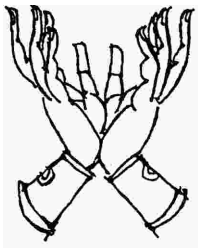
563



564

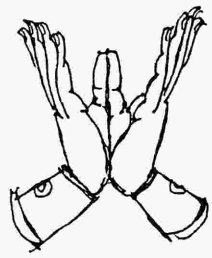


565

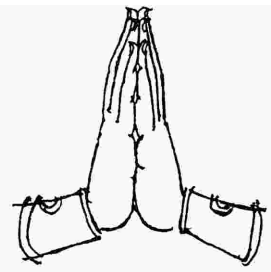


566

567



568



569

Vorstellung

Während sich die zehn Finger trennen, hat man das Gefühl, dass sich das Herz öffnet. Dabei empfängt man etwas und sucht ein Mantra. Wenn sich die beiden Hände berühren, hat man das Gefühl, dass das Licht glänzt. Dabei gibt man etwas ab und hilft anderen in Not.

Mantra

Wenn sich die zehn Finger trennen, spricht man im Herzen: „Li Ru Zi Ming (理入自明 Die Prinzipien des Kultivierens sind selbstverständlich)“[45] . Während sich die beiden Hände berühren, spricht man im Herzen: „Xing Ru Zi Zhu (行入自主 Die Prinzipien der Verhaltensweisen müssen eigenständig praktiziert werden)“[46] . Diese

[45]„Li Ru (理入)“ bedeutet in der buddhistischen Lehre „die Prinzipien des Kultivierens.“ Ziel dieser Prinzipien ist es, sich von allen Sorgen zu befreien und der Wahrhaftigkeit zu begegnen.

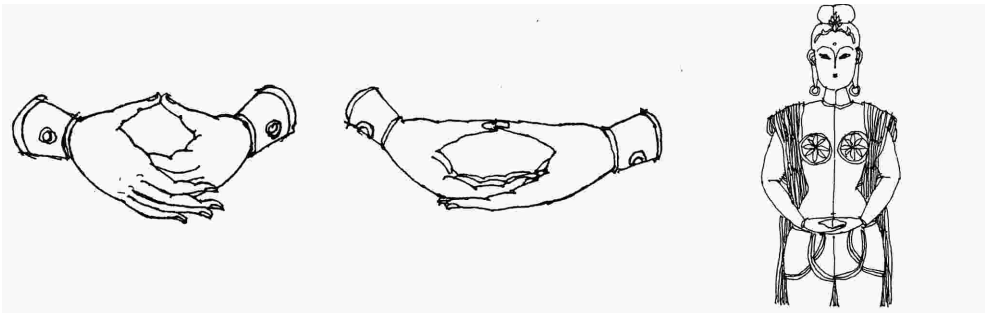
[46]„Xing Ru (行入)“ bedeutet in der buddhistischen Lehre „die Prinzipien der Verhaltensweisen“. Auch diese Prin-

Leitsätze, die man nur im Herzen spricht, sind geheimnisvolle Mantras des Chan Mi Qi Gong.

10.2.8 Ding 定 Ruhe

Handfigur

Die beiden Daumenspitzen berühren sich. Die vier Finger der rechten Hand legen sich (über außen und unten nach innen) auf die vier Finger der linken Hand (bei Männern und Frauen). Die so ineinandergelegten Hände werden langsam vor den Unterbauch geführt. Die Augen sind geöffnet, ihr Blick geht geradeaus (Abb. 570 - 572).



570 571 572

Vorstellung

Obwohl man die Ohren und die Augen gleichzeitig benutzt, werden die durch Ohren und Augen empfangenen Informationen losgelassen. Das heißt, die Ohren und die Augen haben etwas, aber im Körper und im Herzen gibt es nichts. So vereinen sich das Sein und das Nichtsein, das Haben und das Nichthaben. (Zum Schluss haben auch die Ohren und die Augen, wie der Körper und das Herz, nichts.)

zipien dienen als Weg der Befreiung.

10.2.9 Chan 禅/禪 Zen

Handfigur

Die beiden Daumen bleiben in Kontakt. Die anderen jeweils vier Finger lösen sich voneinander und die Hände falten sich. Im Anschluss daran bildet man „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ (Abb. 573).

573

Vorstellung

Man respektiert sich selbst und auch die anderen. So wird ein gewöhnlicher Mensch weise.

Mantra

Man hat das Gefühl, dass sich Dankbarkeit, Glück und Freude vereinen, da das Ziel erreicht ist. Dieses Gefühl an sich ist ein Antrieb des Chan Mi Qi Gong. Es ist auch ein geheimnisvolles Mantra.

10.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit

In früherer Zeit sagte man: Das Geheimnis des Körpers (die Handfiguren mit den sich bewegenden Händen) ist der Ursprung aller Methoden. Es hat unzählige Variationen. Das Geheimnis der Gedanken (die wundervolle Denkweise und deren Inhalt) ist die Quelle aller Energien. Seine Kraft ist unbegrenzt. Das Geheimnis des Sprechens (zauberhafte Laute im Kosmos) ist die Mutter aller Klänge. Diese Laute können den Himmel und die Erde bewegen. Wenn diese drei Geheimnisse zusammenkommen, wenn man den Körper, die Gedanken und das Sprechen miteinander verbindet und ihre Harmonisierung erreicht, steigt eine große Freude auf und man hat das Ziel erreicht.

Manche sagen: „Das Praktizieren von geheimnisvollen Methoden und Übungen ist kein Aberglaube, sondern eine Weisheit, kein Egoismus, sondern Altruismus (Xu Zhi Mi Fa Mi Gong, Shi Zhi Xin Bu Shi Mi Xin, Shi Jian Shan Bu Shi Du Shan 修持密法密动, 是智信不是迷信, 是兼善不是独善 / 修持密法密動, 是智信不是迷信, 是兼善不是獨善)“. Ich bin auch dieser Ansicht.

10.4 San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa Lian Gong You Dao Yu
三密相应 (利己) 法练功诱导语 / 三密相應

Verbale Übungsanleitung zu San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa

Hinweise

Die Handfiguren sind die sich bewegenden Hände und sie können außergewöhnliche Kräfte erzeugen. Die Vorstellungen sind die wundervollen Denkweisen. Die Zauberlaute sind die harmonischen Klänge im Kosmos. Diese drei Geheimnisse sind der Ursprung der Wirkungsweise und die Quelle der Energien des Chan Mi Qi Gong.

Bei den Übungen von San Mi Xiang Ying geht es um das Praktizieren und die Vereinigung der Handfiguren, der Vorstellungen und der Zauberlaute. Die Anwendung dieser Methode erzielt eine unbegrenzte Wirkung, eine unermessliche Güte und eine endlose Freude.

Verbale Anleitung

Jetzt fangen wir an. Wir kommen in den Lotussitz und schließen die Augen. Der Körper ist entspannt. „Dong Dong (动动 /動動 Bewegung und Veränderung)“: Alle Zellen und alle Poren des ganzen Körpers bewegen sich.

…… (ca. 1 Minute üben)

Wir erfahren „You You (有有 Haben und Sein)“: Man befindet sich im Qi und Qi befindet sich im Körper.

…… (ca. 1 Minute)

Wir bilden die Handfigur „Chan Yin (禅印 / 禪印 Mudra des Zen)“: Ist der Gedanke klar, fühlt man sich ruhig. So wird das Qi fließend.

…… (ca. 1 Minute)

Wir bilden die Handfigur „Tian Yin (天印 Mudra des Himmels)“. Vorstellung und Blick: Der eigene Körper ist zuerst trüb, wird aber nach und nach klar. Man spricht im Herzen zuerst „You Shi (有事 an vorhandene Sorgen und Kümmernisse denken)“ und danach „Wu Shi

(无事 Sorgen und Kümmernisse sind nicht mehr da)“. So befreit man sich von allen Sorgen.

…… (ca. 2 Minuten)

Wir bilden die Handfigur „Li Ji Yin (利己印 Mudra des eigenen Nutzens)“. Die Vorstellung bei Erkrankungen, die durch Mangel an Qi hervorgerufen wurden: Das Licht des Kosmos kommt von der Himmelswurzel und tritt in den Scheitelpunkt ein. Es fließt durch die Vorderseite des Körpers bis zum Mi Chu. Dann steigt es durch die hintere Seite des Körpers und durch den Scheitelpunkt wieder zur Wurzel des Himmels auf. Es zirkuliert lückenlos.

Die Vorstellung bei Erkrankungen, die durch Überschuss an Qi hervorgerufen wurden: Das Licht des Kosmos kommt von der Wurzel der Erde und tritt durch Mi Chu in den eigenen Körper ein. Es fließt durch den Rücken zum Scheitelpunkt, dann durch die Vorderseite des Körpers bis zu Mi Chu. So kehrt es zur Wurzel der Erde zurück. Es zirkuliert lückenlos.

Dabei bewegt sich der rechte Daumen auf der linken Handinnenfläche.

(Man kann auch beide Varianten praktizieren. Es kommt auf die Krankheit an.)

…… (ca. 4 Minuten)

Wir bilden die Handfigur „Mi Yin (密印 Mudra des Geheimnisses)“.

Vorstellung: Das Licht des Körpers und das des Geistes vereinigen sich. Der ganze Körper leuchtet und der Kosmos wird beleuchtet.

Jede Pore des Körpers hat einen Mund. Die Poren sprechen „阿 (e)“ ------ „尾 (wei)“ ------ „罗 (luo)“ ------ „欠 (qian)“ ------ „吽 (hong)“ ------ „阿 (e)“ ------ „尾 (wei)“ ------ „罗 (luo)“ ------

…… Es zirkuliert wie in einem Kreis ohne Lücken.

…… (ca. 2 Minuten)

Wir bilden die Handfigur „Ming Yin (明印 Mudra des Lichts)“. Vorstellung: Das Licht des Himmels durchleuchtet alles. Das Wunder im Licht unterliegt einem ständigen Wandel.

Der Hals bringt die Zauberlaute „A (äi)“ ------ „A (äi)“ ------ hervor. Dabei kreisen die Daumen im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn.

…… (ca. 2 Minuten)

Wir bilden die Handfigur „Lian Yin (莲印 / 蓮印 Mudra des Lotus)“. Vorstellung: Wenn sich die zehn Finger trennen, öffnet sich das Herz. Man spricht im Herzen „Li Ru Zi Ming (理入自明 alles ist selbsterklärend)“. Dabei empfängt man etwas. Wenn sich die beiden Hände berühren, glänzt das Licht. Man spricht im Herzen „Xing Ru Zi Zhu (行入自主 die eigene Beteiligung)“. Dabei gibt man etwas ab.

…… (ca. 2 Minuten)

Wir bilden die Handfigur „Ding Yin (定印 Mudra der Meditation)“. Nach und nach öffnen wir die Augen. Die Augen und die Ohren sind jetzt zwar geöffnet, aber die Informationen werden nicht festgehalten. Die Ohren, die Augen, der Körper und das Herz haben nichts. „Kong You He Yi (空有合一 Sein und Nichtsein sind vereint)“.

…… (ca. 3 Minuten)

Schließlich bilden wir die Handfigur „Chan Yin (禅印 / 禪印 Mudra des Zen)“. Wir schließen wieder die Augen. Vorstellung: Wir denken an unsere eigenen Leistungen und an die anderen. Wir respektieren uns selbst und die anderen.

Dabei haben wir verschiedene Emotionen: Dankbarkeit, Glück, Freude etc.

…… (ca. 2 Minuten)

Wir öffnen die Augen. Die Übung ist abgeschlossen. Ich wünsche allen Freude, Klarheit und Weisheit.

……(ca. 2 Minuten)

(Die beschriebenen Übungen haben insgesamt eine Dauer von ca. 25 Minuten)

Teil III

11 Ling Zhi Fa 灵至法 / 靈至法 Geistige Übungsmethode

Diese Übung wurde vom internationalen Forschungsinstitut für das chinesische Chan Mi Qi Gong (Dandong-Abteilung) zur Förderung der geistigen Kapazität von Kindern und Jugendlichen entwickelt. Sie entstand durch die Zusammenarbeit zwischen den Forschungsinstituten für Chan Mi Qi Gong in neun Ländern sowie in Hong Kong und Taiwan.

11.1 Li Yu Fa 理与法 / 理與法 Theorie und Praxis

Bei der Entspannung tut man zwar anscheinend nichts, aber in Wirklichkeit wird doch etwas getan. Mit anderen Worten: „Nichts tun und doch bleibt nichts ungetan (Wu Wei, Wu Bu Wei 无为, 无不为 / 無為, 無不為)". Dies ist der Anfang von „Anatta".[47]

Den Zustand von „Nicht-Tun bzw. Nicht-Handeln (Wu Wei 无为 / 無為)" erreicht man durch das „Vergessen der Gestalt (Wang Xing 忘形)", das ist der körperliche Aspekt und das „Verlassen der Ideen (Wu Nien 勿念)", das ist der geistige Aspekt. Zunächst entspannt man sich zur Vermehrung des Qi, das danach anhand der Bewegung der Handflächen (sowie mithilfe der Augen und der Ohren) durch die jeweiligen Bereiche des Körpers geführt wird. Im Anschluss daran wandelt sich die bewusste Führung des Qi in ein Zulassen des Schmelzens des Körpers um, wobei man das Gefühl hat, als ob man sich im Qi befände und es zugleich auch im Körper hätte, was einem Zustand der „Verbindung zwischen Universum und Mensch (Tian Ren He Yi 天人合一)" entspricht. Man erlebt dann gegebenenfalls passive und geheimnisvolle Körperbewegungen. Sie entsprechen der Umwandlung vom eingeschränkten Handeln ins natürliche Nicht-Handeln bzw. Handeln auf einer hohen Ebene. So kann eine sehr intensive, tiefe Entspannung von Körper und Geist erreicht werden.

Durch das Nicht-Tun bzw. Nicht-Handeln befreit man sich von den sich im Leben kumulierenden Verwirrungen, so dass sich das natürliche Potenzial zeigen kann. Das menschliche Potenzial ist grenzenlos. Das aktive Entdecken dieses Po-

[47] „Anatta" (chinesisch: „Wu Wo 无我 / 無我 ") bedeutet wörtlich „Nicht-Selbst oder „Nicht-Ich" und ist ein Schlüsselbegriff der buddhistischen Lehre.

tentials und das Schöpfen daraus führen zur Verstärkung der körperlichen und der geistigen Fähigkeiten, was der ganzen Menschheit zu Gute kommen wird.

„Im Zustand der Leere begegnet man Wundern, wo das Ende des Weges zu sein scheint, da befindet sich ein anderes Dorf (Kong Zhong You Ling, Yi Wu Qu Chu You Yi Cun 空中有灵，疑无去处又一村 / 空中有靈，疑無去處又一村)". Die „Leere (Kong 空)" ist die Freiheit, die durch die Befreiung vom Erzwungenen und durch das Zeigen des Natürlichen gewonnen wird. Dieser „Zustand (Zhong 中)" bedeutet nichts anderes als „Chan (禅 /禪)", die Zusammenkunft von Intuition und Vernunft. Diese „Begegnung (You 有)" erscheint je nach der Zeit, dem Ort und der Person. Sie ist ein plötzliches Auftreten von Einsicht und lässt sich nicht durch Sprache erfassen. Die „Wunder (Ling 灵 / 靈)" stellen des weiteren das Geheimnisvollste dar.

11.2 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen

Bei der bewussten Führung des Qi öffnet man die Augen. Da ist die absichtliche Steuerung erlaubt. Wenn man aber die natürlichen Bewegungen nach dem Auftreten des zugelassenen Schmelzens des Körpers erlebt, werden alle Absichten zurückgelassen. Man lässt den Körper sich einfach spontan bewegen.

Zur Verstärkung der Kraft des Führens von Qi lassen sich die „Zauberlaute (Te Yin 特音)“ x--, x--[48] hervorbringen. Zur Vertiefung und Erweiterung der Stufe des Verschmelzens von Körper und Geist lassen sich die Zauberlaute xx--, xx-- („Wo Ru 我入 “) am Anfang einsetzen. Zum Sammeln und zur Speicherung des Qi bei der abschließenden Übung empfehlen sich die Zauberlaute xx--, xx-- („Ru Wo 入我 “)[49].

Diese Zauberlaute erwirbt man in den folgenden drei Phasen, nämlich „Xun (寻 / 尋 die Suche)“, „Zhi (知 das Verständnis)“ und „Zhen (真 die Wahrheit)“. Dementsprechend sollten sie vorsichtig angewendet werden.

Beim Üben wird zuerst die Handfigur „Ling Tong Yin (灵通印 / 靈通印)“ (nicht weiter ausgeführt)[50] gebildet, die zu den äußeren Ritualen gehört. Anschließend wird in einem inneren Ritual in Gedanken ein „Herzenswunsch/Gelöbnis (Xin Yuan 心愿 / 心願)“ formuliert. Dabei sollte man aufmerksam und engagiert bleiben. Als Letztes formt man zum Abschluss der Übung freudig die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ (dies ist unvermeidlich).

[48]Im chinesischen Originaltext stehen an dieser Stelle auch x-- bzw. im Folgenden xx--.

[49]„Ru Wo (入我)“ und „Wo Ru (我入)“ sind buddhistische Begriffe. „Ru Wo“ bedeutet, dass man Buddha in den eigenen Körper bzw. die eigene Gedankenwelt überführt. „Wo Ru“ bedeutet dagegen, dass man sich in den Körper bzw. die Gedankenwelt Buddhas versetzt.

[50]Bei Bemerkungen wie „Nicht weiter ausgeführt“, oder später den mit „xxx“ bezeichneten stellen 15.2, 18.5 etc., darf man davon ausgehen, dass sie nur mündlich weiter ausgeführt wurden. Es sind bewusste Auslassungen und dem mündlichen Unterricht vorbehalten. Auch die Zauberlaute sind oft nicht beschrieben (z.B. 14.3).

12 Zhi Qi Fa 至炁法 Übung für die Selbstkultivierung

„Qi (炁)“ ist die Regelmäßigkeit der gesamten Natur sowie ihr Antrieb. Beide Aspekte vervollständigen sich wechselseitig. Diesem Zusammenhang zu folgen, führt zum Gewinn, während der Verlust eine selbstverständliche Folge ist, wenn man sich ihm widersetzt. Das menschliche Leben ist nur begrenzt. Es ist nicht einfach, das Verlorene wiederzugewinnen.

In der menschlichen Geschichte, in der Gegenwart und in der ewigen Zukunft wird nach Folgendem gestrebt: dem eigenen Wohlbefinden, einem glücklichen Leben, einer schöneren Welt und einer Utopie. Daher sollte man versuchen, den Verlust zu minimieren und den Gewinn zu maximieren, was tatsächlich im Chan Mi Qi Gong erforscht und praktiziert wird.

Zhi Qi Fa ist eine der vielen Selbstkultivierungs-Methoden im Chan Mi Qi Gong. Sie ermöglicht den Praktizierenden eine Verschiebung jenes Verlusts, der ein natürliches Ende der Entwicklung des Lebens darstellt. Dabei befindet man sich auf dem Weg des Gewinnens. Darüber hinaus ist die Methode nicht nur für die Praktizierenden, sondern auch für andere vorteilhaft. So kann die Menschheit ihren Vorteil daraus ziehen.

12.1 Zi Li Bu Fen 自利部分 Selbstkultivierung

12.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt

Die Augen sind geschlossen. Je nach Zeit und Raum kann man stehend, sitzend oder liegend üben. Dabei sollte man es sich gemütlich machen.

(Je nach den jeweiligen Voraussetzungen der Übungszeit und des Übungsraums sowie der eigenen Bedürfnisse entscheidet man intuitiv und spontan, ob man stehend, sitzend oder liegend üben möchte. Die Natur erscheint oftmals als etwas, das über die Wirklichkeit hinausgeht. Sie wird daher als wechselhaft wahrgenommen und die Vernunft der modernen Menschen wird in diesem Zusammenhang oft überfordert. So kann man nur spontan und intuitiv handeln, um eine temporäre Sicherheit in der wechselhaften Natur zu gewinnen. Das ist einfach ein Kompromiss.)

Atmung

Die Brust- und die Bauchatmung abwechselnd üben, jeweils zehn bis zwanzig Mal. Man darf das Einatmen und das Ausatmen nicht gezielt verlängern oder verkürzen. Es ist ebenfalls unangebracht, den Atem anzuhalten.

Vorstellung

Beim Atmen sollte man mit den inneren Augen und Ohren auf alle Organe achten. Nach der Vermehrung des Qi wird die Aufmerksamkeit auf die Subkutis (das Bindegewebe zwischen der Haut und den darunterliegenden Strukturen) gelenkt. Dabei hat man folgendes Gefühl: Man sieht etwas, aber man sieht ihm nicht zu; man hört etwas, aber man hört ihm nicht zu. Das heißt, man verwendet nicht die Augen und die Ohren, sondern den inneren Blick und das innere Gehör. Dieser Teil dauert ca. 5 bis 10 Minuten.

Erfahrung

Man fühlt sich gleich zu Beginn sehr wohl. Gelegentlich brummelt der Bauch. Man kann auch Schluckauf haben oder Blähungen zulassen. Man beginnt, sich warm zu

fühlen und schwitzt ein wenig, sollte dabei jedoch nicht zu sehr schwitzen. Leichtes Schwitzen nach dem Führen des Qi ist das Ergebnis des Fließens von Qi im ganzen Körper und ein Zeichen dafür, dass der Antrieb läuft. Es ist also zugleich die Grundlage der Wirkung des Qi sowie das natürliche Resultat dieses Prozesses.

12.1.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt

Atmung

Anschließend hält man zwischen dem Ein- und dem Ausatmen bei der Brust- sowie der Bauchatmung den Atem für ein paar Sekunden an. Nach einigen Runden beginnt die Innenseite des Bauchs leicht zu zittern, autonom und eigenständig. Dabei muss man keine Angst haben. Man sollte es auch nicht anhalten. Im Gegenteil, man sollte sich locker lassen und es einfach so genießen. Man sollte sich freuen, wenn man sich in diesem Zustand befindet.

Danach kehrt man bis zur anschließenden Übung zur unbewussten und natürlichen Atmung zurück.

Vorstellung

Nach und nach zittert der ganze Körper. Dabei muss man sich entspannen. Das Zittern sollte in möglichst geringem Maße geschehen. Die ganze Zeit achtet man mit den inneren Augen und Ohren auf sich selbst und man freut sich. Dieser Teil dauert ca. 2 bis 3 Minuten.

Erfahrung

Das Qi-Gefühl und die Wirkungen erreichen eine andere Ebene: Das Qi geht nun tief bis in jede einzelne Zelle und es breitet sich in der gesamten Haut aus.

12.1.3 Di San Bu 第三部 Der dritte Schritt

Atmung

Man atmet so natürlich, dass man das Atmen ganz vergisst.

Vorstellung

Falls man gesundheitliche Probleme (in den Organen, mit den Knochen, mit der Haut etc.) hat, sollte man die Gelegenheit nutzen, ihnen mit Hilfe der inneren Augen und Ohren zu begegnen. Man sammelt das Qi, führt es zu der jeweiligen Stelle und heilt das Problem.

Gesunde Personen hingegen achten auf den ganzen Körper bzw. das ganze System, um sich selbst zu kultivieren.

Dieser Teil dauert sowohl für die Kranken als auch für die Gesunden ca. 3 bis 5 Minuten.

Erfahrung

Körperliche Bereiche mit Problemen können verschiedene Reaktionen zeigen. Das ist eine unvermeidliche gute Folge im Laufe der Heilung mit Qi. Gesunde haben im ganzen Körper ein intensives Qi-Gefühl. Dadurch kultivieren sie sich selbst außerordentlich. Große Freude wird empfunden.

12.1.4 Di Si Bu 第四步 Der vierte Schritt

Atmung

Die gleiche Atmung wie beim dritten Schritt.

Vorstellung

Sowohl kranke Übende als auch gesunde sollten die Aufmerksamkeit nun auf die Hautporen lenken und sie gemeinsam mit der Nase und dem Mund atmen lassen. Dabei sollte das Zittern allmählich nachlassen und der Körper dann zur Ruhe kommen. Dieser Teil dauert ca. 5 bis 10 Minuten.

Erfahrung

Man hat sowohl das Gefühl, dass alles Alte beim Ausatmen den eigenen Körper verlassen hat als auch, dass man etwas Neues gewonnen hat. Auf diese Weise werden nicht nur die Symptome, sondern auch ihre Ursachen geheilt. Dadurch kulti-

viert man sich selbst. Man hat dazu noch das Gefühl, mit dem ganzen Kosmos verbunden zu sein, so als ob man das Qi im ganzen Körper hat und sich gleichzeitig auch im Qi befindet.

12.1.5 Di Wu Bu 第五步 Der fünfte Schritt

Shou Gong 收功 Abschließende Übung

Siehe abschließende Übungen des „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 die Basisübung)“.

12.2 Li Ta Du Fen 利他部分 Kultivierung mit anderen

12.2.1 Di Zi Bu 第一步 Der erste Schritt

Nachdem der erste (12.1.1) und der zweite Schritt (12.1.2) der Selbstkultivierung praktiziert wurden, schließt man die Augen. Dann untersucht man den ganzen Körper bzw. die kranken Stellen des Gegenübers mithilfe der inneren Augen und Ohren, um den Zustand des Qi des Gegenübers zu erkennen.

Falls ein „Mangel (Xu 虚 / 虛)“ an Qi bzw. eine funktionale Erkrankung besteht, bildet man die Handfigur „Zhi (植)“ (nicht weiter ausgeführt) und bringt den Zauberlaut „Wan (万 / 萬)“ (nicht weiter ausgeführt) hervor. Falls eine „Fülle/Überschuss (Shi 实 / 實)“ an Qi bzw. eine organische Erkrankung besteht, bildet man die Handfigur „Xiao (消)“ (nicht weiter ausgeführt) und bringt die Zauberlaute „Qu (去)“ oder „Jing (静 / 靜)“ (nicht weiter ausgeführt) hervor.

12.2.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt

Die Heilungsrunde dauert ca. 10 bis 20 Minuten. Es kommt schließlich auf den Bedarf des Patienten an. Wer ein Xu-(Mangel) Symptom hat, dem sollte Qi für den ganzen Körper geschenkt werden. Wer ein Shi-(Fülle/Überschuss) Symptom hat, dessen erkrankter Bereich sollte geheilt werden.

Im Anschluss daran werden der vierte (12.1.4) und der fünfte Schritt (12.1.5) der Selbstkultivierung zur eigenen Erfrischung praktiziert.

Die Selbstkultivierung ist nur ein Anfang, während die Kultivierung mit anderen eine kontinuierliche Methodik, einen langfristigen Prozess und eine wesentliche Zielsetzung darstellt. Diese verbindenden Schleifen zwischen der Selbstkultivierung, der Kultivierung mit anderen, der Selbstkultivierung der Gedanken und des Verhaltens sowie der Austausch darüber stellen den Zyklus von „Dao – De – Dao (道 – 德 – 道)“ in der daoistischen Philosophie sowie die Ethik und die Denk- und Verhaltensweisen der Chan Mi Qi Gong Praktizierenden dar.

Hinweise

Für die folgenden Symptome ist diese Übung besonders wirksam: Adipositas, Nierensteine oder Gallensteine, Obstipation, Menstruationsbeschwerden, erektile Dysfunktion und Kälteempfindlichkeit. Jedoch lässt sich die relevante Theorie und Praxis ausschließlich durch eine persönliche Besprechung individuell vermitteln. Dieser Kompromiss zwischen Theorie, Praxis und Individuum ist das Prinzip der Diagnostik sowie der Behandlung (und der Belehrung).

Personen mit den Symptomen von Blut im Stuhl bzw. im Urin und Frauen während der Menstruation oder Schwangerschaft dürfen diese Übung nicht praktizieren.

Die Voraussetzungen eines Heilers bzw. einer Heilerin sind folgende: Erstens muss man eine gesunde Person sein. Zweitens muss man die Methode der Qi-Führung beherrschen. Man ist also sowohl in der Lage, das Qi in den eigenen Organen und in der Unterhaut zu führen als auch, es danach aus dem eigenen Körper heraus strahlen zu lassen. Dabei hat man das Qi innerhalb und außerhalb des Körpers gleichzeitig im Griff. In anderen Worten: „Man hat das Qi im Körper, während man sich im Qi befindet." Zuletzt muss man sich auf die Methodik des Chan Mi Qi Gong verlassen und Chan Mi Qi Gong beherrschen.

Nachwort

Zhi Qi Fa bringt den tiefsten Sinn in einer schlichten Art und Weise zum Ausdruck. Die Übung ist einfach und unkompliziert. Sie ist die Verkörperung von Wahrheit im daoistischen Sinne.

Das „Qi (炁)" in Zhi Qi Fa bedeutet die Gesamtheit der Lebendigkeit des menschlichen Körpers. Man kann es mit der äußeren Welt verbinden und das Qi von außen fließt auch in das innere Qi herein.

„Zhi (至)" ist nicht ein Erreichen oder Ende, sondern bedeutet eine dauerhafte Fortsetzung und ist ein Weg zu gutem Leben und zum Glück.

13 Shuang Zhi Fa 双至法 / 雙至法
Methode der Partnerübung

Shuang Zhi Fa ist ebenfalls als „She Lian Gong (蛇莲功 / 蛇蓮功 Fertigkeit von Schlange und Lotus)“ und „Tong Shou Dao (同修道 Weg der Begleitung)“ bekannt.

Sexualität entsteht aus dem Ursprünglichen und aus dem Trieb. Sie ist eine natürliche Angelegenheit.

Alle haben sexuelles Begehren. Im Chan Mi Qi Gong ist es jedoch auch eine Übungsmethode. Es besteht dann ein Unterschied zwischen dem, was die Praktiker/innen des Chan Mi Qi Gong können und dem, was gewöhnliche Personen machen.

Darüber hinaus kann man am Begehren zwar auch leiden, aber man kann damit auch ein glückliches Leben verwirklichen. Während gewöhnliche Personen unter sexueller Sehnsucht leiden, ist sie für die Praktiker/innen des Chan Mi Qi Gong von Nutzen, um das eigene Qi zu stärken.

Die Übungen beruhen auf der Reinheit der Sexualität. Sie gehen über deren alltäglichen Begriff und ihre gewöhnliche Wahrnehmung hinaus. So sind sie eine wertvolle Erfahrung der Praktiker/innen des Chan Mi Qi Gong. Ein altes Sprichwort lautet: „Sexualität ist der Weg zur Weisheit (Xing Wei Sheng Dao 性为圣道 / 性為聖道)“.

Im Folgenden werden diejenigen Übungen, die für die modernen Menschen verständlich und akzeptabel sind, in zwei Teilen vorgestellt: eigene Übungen und Übungen mit anderen.

13.1 Zi Xing Jiao Rong 自性交融 Die eigenen Übungen

In diesen Übungen wird das eigene sexuelle Begehren in Qi transformiert. Dabei verändern sich die Qualität der Sexualität und die Freude daran. Es ist eine Methode von „Tong Xin (同心 Harmonisierung des Herzens)".

Werden diese Übungen für sich selbst angewendet, werden innere Ruhe, Gesundheit und Lebendigkeit gewonnen. Auf Dauer werden ein hohes Lebensalter und eine klare Vernunft erlangt.

13.1.1 Zhi Xing Gen 指性根 Die Ausrichtung auf das Geschlechtsorgan

Die Augen sind geschlossen und man stellt sich den Lotusthron vor. Dabei bewegt sich die Wirbelsäule geringfügig. Man kann sowohl stehend als auch sitzend üben.

Handfigur

Acht Finger sind überkreuzt und zeigen nach innen (Abb. 500). Die beiden kleinen Finger sind ebenfalls überkreuzt und richten sich auf das Geschlechtsorgan.

Vorstellung

Die Schlange (das männliche Geschlechtsorgan) bewegt sich in der Lotusblüte (dem weiblichen Geschlechtsorgan).[51]

Erfahrung

Während sich das Geschlechtsorgan bewegt, vermehrt sich das Qi.

[51]Die hier verwendeten Metaphern „Lotusblüte (Lian 莲 / 蓮)" und „Schlange (She 蛇)" stehen für „Öffnen und Schließen" und für „Vordringen und Zurückziehen". Traditionell werden die Geschlechtsorgane als männliche oder weibliche jeweils einer dieser Metaphern zugeordnet. Öffnen (Yang), Schließen (Yin), Vordringen (Yang) und Zurückziehen (Yin) sind jedoch Fähigkeiten, die vielfältig angewendet werden können und nicht an bestimmten (Geschlechter-)Rollen oder Organen anhaften. Deshalb können sowohl „Die eigenen Übungen", 13.1, als auch „Die Übungen mit anderen", 13.2 des Shuang Zhi Fa von allen Personen unabhängig von ihrem Geschlecht und ihrer sexuellen Identität geübt werden.
Die Übungen sollten allerdings in jedem Fall nur in einer offenen und bejahenden Atmosphäre, aber nicht in autoritären, zwanghaften Kontexten geübt werden. Denn in letzteren können die Übungen nicht wirklich geübt werden und es besteht sogar die Gefahr sexuellen Missbrauchs.

Verstehen

Die Wirbelsäule und die Finger bewegen sich. Das Qi kommt von innen und von außen. Es läuft durch das Zentrum der Nieren hindurch.

13.1.2 Guan Xing Xin 观性心 / 觀性心 Das Gefühl betrachten

Handfigur

Bei Männern ist die Handfigur wie zuvor. Bei Frauen ändert sich die Daumenhaltung so, dass sie auf das Geschlechtsorgan (auch Lotus genannt) zeigen.

Vorstellung

Bei Männern: Die Schlange trinkt in der Lotusblüte. Das männliche Geschlechtsorgan bewegt sich in Richtung des Rückens. Bei Frauen: Die Lotusblüte blüht und die Schlange kommt herein. Das männliche Geschlechtsorgan bewegt sich in Richtung des Bauchs.

Erfahrung

Qi kommt in den Körper.

Verstehen

Man weiß dies zu würdigen. So gewinnt man Energie.

Hinweise

Man atmet gleichzeitig mit dem Mund und mit der Nase. Die Einatmung sollte etwas länger sein.

Beim Einatmen drücken die kleinen Finger bei Männern bzw. die Daumen bei Frauen etwas kräftiger.

Wenn das Qi sich im ganzen Körper befindet oder wenn man geringfügig schwitzt, bildet man die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“, wobei man sich in der Mitte des Unterbauchs folgendes vorstellt: „Qi Zhong Qi (炁中炁 das Qi befindet sich im Qi)“ und dann „Ren Zhong Ren (人中人 der Mensch befindet sich im Menschen)“. So wird die Übung abgeschlossen.

13.2 Liang Qi Xiang He 两气相和 / 兩氣相和 Zwei Qi verbinden / Die Übungen mit anderen

Diese Übungen werden nach dem Auftreten der Wirkungen von „Zi Xing Jiao Rong (自性交融 den eigenen Übungen)“ praktiziert. Sie gehören zur Methode von „Tong Ti (同体 / 同體 Harmonisierung des Körpers)“. Die Voraussetzung von Tong Ti ist „Tong De (同德 Harmonisierung der Gedanken)“. Dabei stellen die „Rituale (Yi Gui 仪规 / 儀規)“ den ersten Schritt dar.

13.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale

Zunächst „Xiang (香 (根) Geschlechtsorgan)“, „Tu (涂 (背) Rücken)“, „Guan (灌 (顶) Kopf)“, anschließend „Shi (视 / 視 zusehen)“, „Xiao (笑 lächeln)“, „Jiao (交 lieben)“.

Handfigur, magische Sprüche nicht weiter ausgeführt.

Diese Übungen lassen sich sowohl alleine anhand von Meditation als auch gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin praktizieren.

13.2.2 Dan Xiu Dao 单修道 / 單修道 Übungsmethode für eine Person

Handfigur

Dieselbe wie bei „Guan Xing Xin (观性心 / 觀性心)“(siehe Kap.13.1.2).

Vorstellung

Männer mit Mangel an Qi stellen sich vor, dass Feuer zum Feuer kommt. Männer mit Überschuss an Qi stellen sich vor, dass das Wasser ins Feuer kommt (Vorstellung des „Chakras (炁轮图 / 炁輪圖)“ nicht weiter ausgeführt). Frauen mit Mangel an Qi stellen sich vor, dass das Feuer ins Wasser kommt. Frauen mit Überschuss an Qi stellen sich vor, dass Wasser zum Wasser kommt (Vorstellung des „Chakras (炁轮图 / 炁輪圖)“ nicht weiter ausgeführt).

Erfahrung

Wenn Feuer zum Feuer kommt, weht Wind. Wenn Wasser ins Feuer kommt, weht kein Wind. Wenn das Feuer ins Wasser kommt, entsteht Wärme. Wenn Wasser zum Wasser kommt, entsteht Klarheit.

13.2.3 Shuang Xiu Dao 双修道 Übungsmethode für die Übung zu zweit

Handfigur

Nicht weiter ausgeführt.

Vorstellung

Bei Männern kommt das Wasser ins Feuer. Bei Frauen kommt das Feuer ins Wasser (Vorstellung des „Chakras (炁轮图 / 炁輪圖)“ nicht weiter ausgeführt).

Erfahrung

Bei Männern zieht sich die Schlange zurück und die Lotusblüte schließt sich. Bei Frauen blüht die Lotusblüte und die Schlange kommt herein.

Verstehen

Zunahme von Energie (die Transformation der Menge) → Vermehrung von Qi (die Transformation der Qualität) → Harmonisierung des Körpers (Prozess) → Freude (gegenseitige Hilfe).

Hinweise

Im Hinblick auf die Handfigur sind die Schlange und die Lotusblüte sowohl Freunde als auch intime Partner.

Im Hinblick auf die Körperbewegung gewinnt die Lotusblüte Energie, wenn sie blüht, während die Schlange Energie gewinnt, wenn sie sich zurückzieht. So sollte der Bewegungsablauf sein: Die Lotusblüte blüht und die Schlange kommt herein,

während die Lotusblüte sich nach oben richtet und nach vorne bewegt. Die Schlange zieht sich zurück und die Lotusblüte schließt sich, während die Schlange sich nach unten richtet und sich zurück bewegt.

Die Übung zu zweit endet, wenn beide das Gefühl der Synchronisierung von Qi bekommen und die Freude genossen haben. An dieser Stelle fangen die Rituale vom Anfang wieder an „Xiang (香 (根) Geschlechtsorgan)“, „Tu (涂 (背) Rücken)“, „Guan (灌 (頂) Kopf)“ einmal wiederholen).

13.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit

Shuang Zhi Fa enthält auch „Gan Lu Dao (甘露道 Weg des erquickenden Taus/Weg des Mannas)“, wo sich die große Freude befindet.

Wer diese geheime Freude beherrscht, bleibt diszipliniert nach innen und verschwiegen nach außen. Für Personen ohne Kenntnisse des Chan Mi Qi Gong können diese Übungen irreführend wirken oder Umstände verursachen, die durchaus für sich selbst und für andere schädlich sein könnten.

Wen die Kraft der Sexualität verwirrt und wer süchtig danach ist, ist eine gewöhnliche Person.

Wer hingegen nach der gemeinsamen Kultivierung der Sexualität strebt, um das eigene Qi zu verbessern, um die eigene Lebenskraft zu stärken, um der Menschheit Vorteile zu bringen, um die Gesellschaft zu verbessern und um die Probleme der mangelnden sexuellen Erregbarkeit, der Zeugungsunfähigkeit, der Lustlosigkeit sowie der körperlichen Schwachheit bei manchen (nicht wenigen) zu heilen, praktiziert die Lehre von Buddha.

Das Wesen der Sexualität ist hell, gewinnbringend und kreativ. Jedoch sagen viele, dass es böse sei, dass es die menschliche Natur täusche, dass es die Ursache, den Prozess und das Resultat eines Übels darstelle.

Deshalb darf man nicht vergessen, dass es gerade diese äußeren Meinungen sind, die zu Selbstzweifel und anschließend zu Selbstverfehlung führen können. Der richtige Weg ist dagegen, den Ursprung der Sexualität durch die sexuellen Begierden zu verstehen. Die Sexualität mit gütiger Haltung zu praktizieren, gilt als erster richtiger Gedanke. So kann man ein perfekter Mensch werden.

14 Qi Hua Fa 炁化法
Übung mit Handfiguren und magischen Sprüchen

Qi Hua Fa ist ebenfalls als „Ru Shi Chu Shi Fa (入世出世法 Übung zur Selbstkultivierung)“ bekannt.

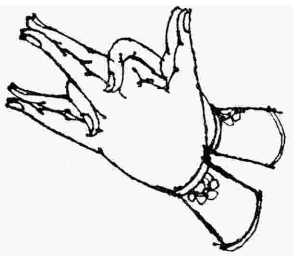
Es kommt so wie es geht. Es kommt ausschließlich auf die „Gedankenkraft (念力 Nien Li)“ an. Die Gedankenkraft ist grenzenlos. Sie beinhaltet „Hu Ma (护摩(火) das Feuerritual)“,[52] die Sprache sowie das, was über die äußere Erscheinung hinausgeht. Hu Ma ist die Materialität und die Wirkung der Gedankenkraft. Die Kraft von Hu Ma beeinflusst die Formung des Qi. Das heißt, das Qi vermehrt sich bzw. verringert sich in Abhängigkeit von der Gedankenkraft. So ist sie also auch der tiefste Antrieb, der das Leben und das Sterben bestimmt.

Die „Formung des Qi (炁化 Qi Hua)“ kann entweder den Praktizierenden selbst oder anderen Personen in der Gesellschaft Vorteil bringen. Beim Praktizieren dieser Übung hat man das Gefühl, als ob man einen eigenen Doppelgänger schaffen würde. Dies geschieht nur, wenn bestimmte Handfiguren, magische Formeln und eine spezifische Gedankenkraft miteinander übereinstimmen und sich gegenseitig ergänzen.

[52] „Hu Ma (护摩(火)“ ist ursprünglich ein altes hinduistisches Ritual, um den Feuergott zu verehren, später ist es in den Buddhismus eingeflossen und wird hier im übertragenen Sinn verwendet. Es beinhaltet zum einen, dass die Übenden ihren eigenen Körper als Altar bzw. Tempel wahrnehmen, den man selbst pflegen muss und so ihre eigene Kultivierung voran bringen. Zum anderen beinhaltet es, dass die Übenden sich auch um die äußere Welt kümmern und sich gut verhalten sollen, um die eigene Kultivierung auch so zu begünstigen.

14.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale

14.1.1 Qi Feng Yin 起风印 / 起風印 Handfigur des Wehens von Wind



574

Das Steißbein schwingen. Dann nacheinander den Bauch, die Brust, den Kopf und die Hände schwingen.

Vorstellung

Mehrere leuchtende Punkte zeigen sich (die Zellen des ganzen Körpers bewegen sich und dabei glänzen sie).

Magische Sprüche

Umkehrung des „Mantra“ (nicht weiter ausgeführt).

14.1.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren

Der Kopf schwingt, dann nacheinander die Brust, der Bauch, das Steißbein und die Hände.

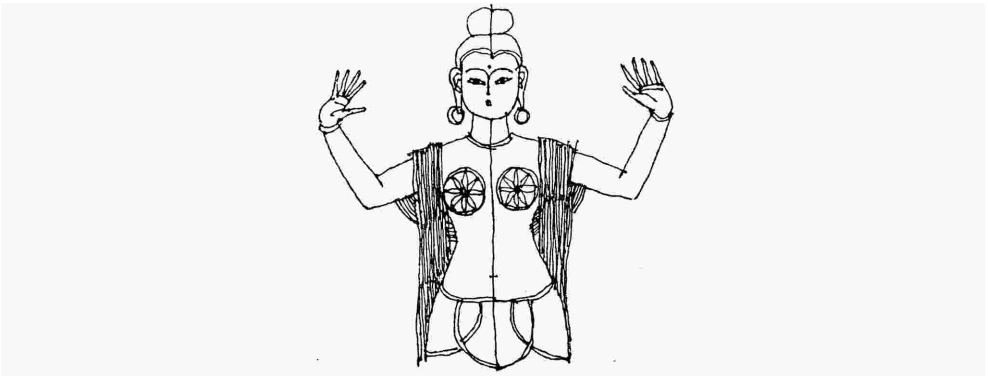
Wirkung

Die eigene körperliche und geistige Kraft verbessert sich. Das Immunsystem wird gestärkt. Die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden werden gefördert.

14.2 Fen Shen Li Ji 分身利己 Vorteil für sich selbst bringen

Im Anschluss an „Yi Gui (仪规 / 儀規 die Rituale)“.

14.2.1 Fen Shen Yin 分身印 / Da Wei Yin 大威印 Handfigur des Zerreißens / Handfigur der riesigen Kraft (Abb. 575).



575

Das Steißbein schwingt, dann nacheinander der Bauch, die Brust, der Kopf und die Hände.

Vorstellung

Explosionen des Lichtes in mehreren leuchtenden Punkten.

Magische Sprüche

Der Zauberlaut „啊 (A)“ bei jedem leuchtenden Punkt. Dabei erscheint das Zeichen „啊 (A)“ im Kopf: „啊 (A)“

14.2.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren

Der Kopf schwingt, dann nacheinander die Brust, der Bauch, das Steißbein und die Hände.

Wirkung

Prävention von verschiedenen Krankheiten. Man muss jedoch mit der Übung rechtzeitig aufhören, ansonsten kann der Überschuss an Qi dazu führen, dass man ausbrennt.

14.3 Fen Shen Li Ta 分身利他 Vorteil für andere Personen bringen

Im Anschluss an „Yi Gui (仪规 / 儀規 die Rituale)“.

14.3.1 Fen Shen Yin 分身印 Handfigur des Zerreißens

14.3.2 Xin Yuan 心愿 / 心願 Der Herzenswunsch (Gelöbnis)

Bei jedem leuchtenden Punkt stellt man sich eine andere Person vor und behält diese Personen im Kopf, wobei man in Gedanken einen „Herzenswunsch / ein Gelöbnis (Xin Yuan 心愿 / 心願)“ ablegt.

Zauberlaute

Bei jedem leuchtenden Punkt bringt man die Zauberlaute „Ru Wo, Wo Ru (入我, 我入)“ hervor.

14.3.3 Kong You He Yi 空有合一 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏
Nichtsein und Sein sind vereint - Die Rückkehr zum Yang nicht auslassen

Weitere Zauberlaute.

Wirkung

Dies kann Menschen bei Katastrophen helfen.

15 Chan Mi Chuan Ren Mi Fa 禅密传人秘法 / 禪密傳人祕法 Stammhalter-Übung[53]

Das Vorausblicken ist zwar eine große Anstrengung, aber das Gold wird gewonnen, wenn der Sand völlig hinausgeflossen ist. Dies gilt in der Vergangenheit wie in der Gegenwart. So ist es ebenfalls, wenn man sich von „Asava“[54], den trübenden Leidenschaften, die den Geist belasten, befreien möchte.

15.1 Yi Gui 仪规/儀規 Die Rituale

Innere Rituale

Zuerst macht man sich Gedanken über alle Asavas, so dass man sich davon befreien kann.

Äußere Rituale

„Zheng Bu (正步)“: kleiner Schritt links – großer Schritt rechts – großer Schritt links – kleiner Schritt rechts; „Zheng Nien (正念)“: man weiß sich zu würdigen und die anderen zu würdigen. Ein alter Spruch lautet: „Wer sich selbst begegnen kann, begegnet auch Ishvara[55] ; wer den Weg der Wahrheit kennt, kennt auch Tathagata[56] (自在观自在，如来见如来/自在觀自在，如來見如來 Zi Zai Guan Zi Zai, Ru Lai Jian Ru Lai)“. Erst durch andere Personen kann man sich selbst ken-

[53]„Mi Fa (秘法 / 祕法)“ bedeutet wörtlich übersetzt „geheime Methode“, was sich darauf bezieht, dass diese Übung früher jeweils nur mündlich an den Stammhalter / die Stammhalterin der Familie weitergegeben wurde.

[54]Asava (Chinesisch: 漏 Lou) bedeutet wörtlich „die Sorgen, Leiden und Schwierigkeiten, welche durch die weltlichen Gedanken und Verhaltensweisen entstanden sind.“ In der buddhistischen Lehre werden verschiedene Arten von Asava unterschieden. Der Oberbegriff für alle Arten von Asava ist „alle Asavas“ (Chinesisch: Zhu Lou 诸漏 / 諸漏). Die Befreiung von allen Asavas wird als „Lou Jin“ (漏尽 / 漏盡) bezeichnet. „Zhu Lou Lou Jin“ ist also ein Schlüsselbegriff des Buddhismus.

[55]Ishvara werden im Hinduismus unterschiedliche Bedeutungen zugeschrieben. Er gilt z.B. als die Gottheit, die man persönlich für die grundlegende hält; als bewirkende und materielle Ursache der Welt; als allgemeiner absoluter Gott. Ishvara taucht auf als das Jenseits von Gut und Böse sowie auch als Maß des Guten und Richtigen.

[56]Tathagata erscheint im Hinduismus als Vermittler zwischen dem Nicht-Bedingten und den bedingten Phänomenen, denn er sei fähig, mit dem Auge der Weisheit und den organischen Augen zugleich zu schauen.

nenlernen. Daher sollte man versuchen, sich selbst wie die anderen zu betrachten. Buddha wohnt in jedem.

Dies wird von der Handfigur „Mi Yin (密印 Mudra des Geheimnisses)“ aufrichtig zum Erlangen des Glücks ergänzt.

Nach dem Zheng Bu bildet man die Handfigur „Xu Xin Yin (虛心印 / 虛心印 Mudra des leeren Herzens)“, um sich in Gedanken mit den anderen zu verbinden und um sich selbst zu helfen, so dass man in der Lage ist, den anderen zu helfen. Ein alter Spruch lautet: Jeder Mensch kann die Vollendung erlangen und sollte Buddha sein.

Anmerkungen

„Yi Gui (仪规 / 儀規), die Praxis der Rituale“, ist die erste Disziplin des Chan Mi Qi Gong. An ihr sollte man festhalten, um die Entschlossenheit zum Chan Mi Qi Gong zu bezeugen.

Die Verhaltensweisen eines Individuums sind die Ursachen, während die innere Kultivierung und die äußere Wirkung deren Folgen darstellen.

Ein alter Spruch lautet: Die angemessenen Verhaltensweisen und die Haltung der Disziplin führen zur inneren Klarheit und Weisheit.

15.2 Nei Xiu (Lian Yi) 内修 (炼已)
Die innere Kultivierung (sich selbst verbessern)

Position

Man sitzt oder steht der Sonne gegenüber. Dabei sind die Augen geschlossen.

1. Handfigur

Die Handfigur „Mi Yin (密印 Mudra des Geheimnisses)“ wird gebildet. Währenddessen wird der folgende Spruch aufgesagt: „Guang Ming Zhi Dao, Dao Chu Guang Ming (光明之道，道出光明 Der Weg des Lichts weist auf die Klarheit hin)“.

2. Handfigur

Die Handfigur „Xu Xin Yin (虛心印 / 虛心印 Mudra des leeren Herzens)“ wird gebildet.

Mantra
Es gibt zwei Varianten: Mantra zum Glück oder Mantra zur Vermeidung des Unglücks.

- Mantra zum Glück: die Handfigur Mi Yin (vorwärts), Chakra (vorwärts), Mantra (vorwärts) – Auch hier nach der Methode: „Ru Wo, Wo Ru 入我, 我入“ (zuerst absteigend, danach aufsteigend; Himmel, Mensch, Himmel).
- Mantra zur Vermeidung des Unglücks: die Handfigur Mi Yin (rückwärts), Chakra (rückwärts), Mantra (rückwärts) – Auch hier nach der Methode: „Ru Wo, Wo Ru 入我, 我入“ (zuerst aufsteigend, danach absteigend; Erde, Mensch, Erde).

3. Handfigur

Die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))“ wird gebildet. Damit wird die Übung abgeschlossen.

15.3 Wai Shi (Zhu Ren) 外施 (助人)
Die äußere Wirkung (anderen helfen)

Position

Die Person, der geholfen wird, steht oder sitzt der Sonne gegenüber und die praktizierende Person steht oder sitzt ihr gegenüber. Eine andere Möglichkeit: Die behandelnde Person befindet sich hinter der Person, der geholfen wird.

1. Handfigur

Die Handfigur „Mi Yin (密印 Mudra des Geheimnisses)".

Mantra

Mantra zum Glück und Mantra zur Vermeidung des Unglücks und Chakra sind die gleichen wie in der vorherigen Übung zur eigenen inneren Kultivierung.

2. Handfigur

Die Handfigur „Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一) Mudra des Sich-Befreiens (I))" bedeutet die Vollendung des Chan Mi Qi Gong. „Chan (禅)" steht für die eigene Gedankenwelt. „Mi (密)" steht für die Gedankenwelt des Buddhas. „Gong (功)" steht für die Übungen. „Cheng (成)" steht für die Erlangung von Dao.

Anmerkungen

Bei Männern werden die Übungen dreimal praktiziert und bei Frauen zweimal. Diese Regel gilt für alle Übungen in diesem Kapitel.

„Die Rituale (Yi Gui 仪规 / 儀規)" können jederzeit geübt werden.

Die fünf Laute im Mantra beziehen sich auf die Erde, das Wasser, das Feuer, den Wind und den Himmel, beziehungsweise auf die Stabilität, die Klarheit, die Weisheit, das Qi und die Leere.

16 Chan Mi Qi Gong Tu Pu 禅密气功图谱 / 禪密氣功圖譜 Symbole des Chan Mi Qi Gong

Im Chan Mi Qi Gong kommen körperliche Bewegungen, Handfiguren, Sprache (Zauberlaute), Gedanken (Vorstellungen) und Schriftzeichen (Schriftsymbole) zum Einsatz. Sie haben jeweils spezifische Wirkungen.

Die Schriftsymbole stellen verschiedene Geheimschlüssel, Regelmäßigkeiten, Energien, Botschaften oder deren Wege dar. Ihre Wirkungen können entweder dem Psychologischen, dem Physiologischen, dem Physischen und dem gesamten Kosmos entstammen oder sie sind eine Mischung einiger oben erwähnter Aspekte und mancher natürlicher Wesen.

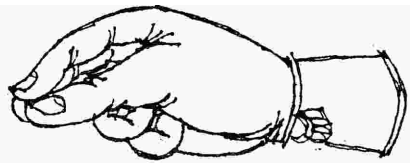
In diesem Zusammenhang sollten die Phänomene weiter erforscht und die Wirkungen sowie der grundlegende Vorgang überprüft werden.[57]

[57]Ein lebendiger Austausch unter Übenden wird von Liu Han Wen sowohl für die weiteren Entwicklungen des Übungssystems und der Wirkungen des Qi als wichtig erachtet als auch im Bewusstsein dessen, dass „das Gesetz, die Theorie, die Übung, die Funktion und die Wirkung von Qigong noch nicht vollständig bekannt“ (vgl. Kap. 3.4) seien. „Wir wissen nur, dass Qigong viele Geheimnisse birgt und uns ein Rätsel bleibt.“ (vgl. Kap. 3.4) Den Praktizierenden von Chan Mi Qi Gong wird daher empfohlen, über ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu sprechen, zu schreiben und daran mitzuwirken, die Praxis und die Theorie des Chan Mi Qi Gong weiter zu entwickeln. Von Bedeutung sei dabei jedoch auch, die Rätselhaftigkeit des eigenen Wissens und der eigenen Erfahrungen zu akzeptieren, offen und fragend zu bleiben und auf diese Weise sowohl Abstand zu halten zum Aberglauben (vgl. Kap. 4.3 Die Anforderungen von Hui Gong u. Kap. 8 Einleitung) als auch „keine ‚wissenschaftlichen' Erklärungen ohne wissenschaftliche Grundlage abzugeben“. (vgl. Kap. 5.1.6 Anmerkungen)

16.1 He Qi Tu 合炁图 / 合炁圖 Symbol der Zusammenführung des Qi

Handfigur

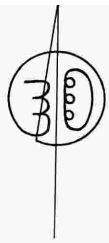
„Nian Hua Yin (拈花印)". Nian Hua bedeutet „Blumen pflücken" (Abb. 576).



576

Schriftsymbol

„He Qi Tu (合炁图/合炁圖)". He Qi bedeutet „die Zusammenführung des Qi" (Abb. 577).



577

Vorstellung

Sich selbst oder die Person, der geholfen wird.

Zauberlaut

A (äi)[58] ----

[58]Siehe Fußnote Kap. 3.4.4 Die Mantras

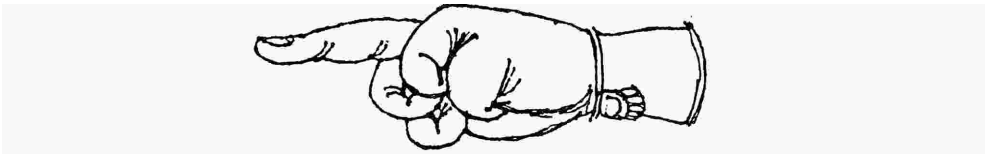
Wirkung

Die Vermeidung von Unglück; das Bringen von Glück.

16.2 Lei Dian Tu 雷电图 / 雷電圖 Symbol des Blitzes und Donners

Handfigur

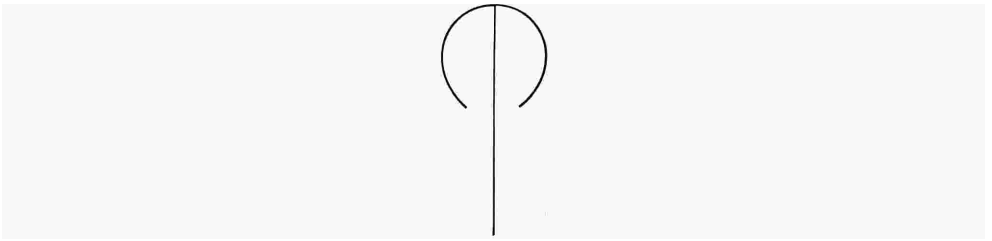
„Lei Zhen Yin (雷针印 / 雷針印)". Lei Zhen bedeutet „die Spitze der Blitze" (Abb. 578).



578

Schriftsymbol

„Lei Dian Tu (雷电图 / 雷電圖)". Lei Dian bedeutet „Blitz und Donner" (Abb. 579).



579

Vorstellung

Der gesamte Körper des Gegenübers oder ein Bereich seines Körpers.

Zauberlaut

„哈 (Ha)" ----

Wirkung

Ausscheidung (im Notfall)

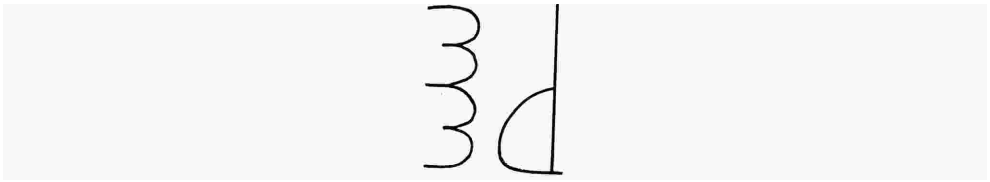
16.3 Zi Lun Tu 字轮图 / 字輪圖 Symbole oder Schriftzeichen

Handfigur

„Da Wei Yin (大威印)“. Da Wei bedeutet „große Macht“ (s. Abb. 575).

Schriftsymbol

„Zi Lun Tu (字轮图 / 字輪圖)“. Zi Lun bedeutet „Symbole oder Schriftzeichen“ (Abb. 580).



580

Vorstellung

Der klare Himmel

Zauberlaut

„啊 (A)“ !

Wirkung

Weiterführung, Erweiterung, Inspiration, Ausschluss, Exposition, Manifestation. Die Anwendung auf sich selbst führt zur Reinigung und zur „Formung des Qi (Qi Hua 炁化)“. Dementsprechend sollte man sorgfältig damit umgehen.

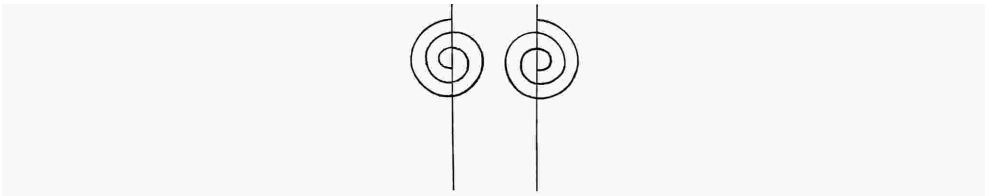
16.4 Lei Feng Tu 雷风图 / 雷風圖
Symbol des Blitzes und des Windes

16.4.1 1. Handfigur

„Qi Feng Yin (起风印 / 起風印)". Qi Feng bedeutet „der Wind fängt an zu wehen" (Abb. 574).

Schriftsymbol

„Lei Feng Tu (1) (雷风图 / 雷風圖)". Lei Feng bedeutet „Blitz und Wind" (Abb. 581.1).



581.1 581.2

Vorstellung

Der ganze Körper des Gegenübers.

Zauberlaut

„摩阿 (me e)" ----.

Wirkung

Vermehrung (den anderen helfen).

16.4.2 2. Handfigur

„Qi Feng Yin (起风印 / 起風印)". Qi Feng bedeutet „der Wind fängt an zu wehen" (Abb. 574).

Schriftsymbol

„Lei Feng Tu (2) (雷风图 / 雷風圖)“. Lei Feng bedeutet „Blitz und Wind“ (Abb. 581.2).

Vorstellung

Der ganze Körper des Gegenübers

Zauberlaut

魯乌 / 魯烏 (lu u) ----

Wirkung

Minderung (den anderen helfen)

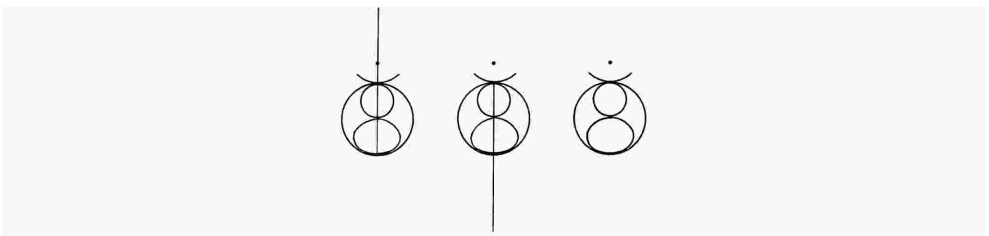
16.5 Zi Zai Tu 自在图 / 自在圖 Symbol des Wohlfühlens

16.5.1 1. Handfigur

„Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一))“. Jie Tuo bedeutet „sich befreien“.

Schriftsymbol

„Zi Zai Tu (I) (自在图 (一) / 自在圖 (一))“. Zi Zai bedeutet „sich wohl fühlen“ (Abb. 582.1).



582.1 582.2 582.3

Vorstellung

Sich selbst und die Wurzel des Himmels.

Zauberlaut

„嘿嗯 (heien)“ ----

Wirkung

Glanz; Ehre („Ru Wo 入我“)

16.5.2 2. Handfigur

„Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一))“. Jie Tuo bedeutet „sich befreien“.

Schriftsymbol

„Zi Zai Tu (II) (自在图 (二) / 自在圖 (二))“. Zi Zai bedeutet „sich wohl fühlen“ (Abb. 582.2).

Vorstellung

Sich selbst und die Wurzel der Erde

Zauberlaut

„今嗯(jinen)“ ----

Wirkung

Reinigung (Wo Ru 我入)

16.5.3 3. Handfigur

Jie Tuo Yin (I) (解脫印 (一))“. Jie Tuo bedeutet „sich befreien“.

Schriftsymbol

„Zi Zai Tu (III) (自在图 (三) / 自在圖 (三))“. Zi Zai bedeutet „sich wohl fühlen“ (Abb. 582.3.)

Vorstellung

Sich selbst, der Himmel und die Erde

Zauberlaute

„嘿嗯 (heien)“ ----, „今嗯 (jinen)“ ----

Die Wirkung

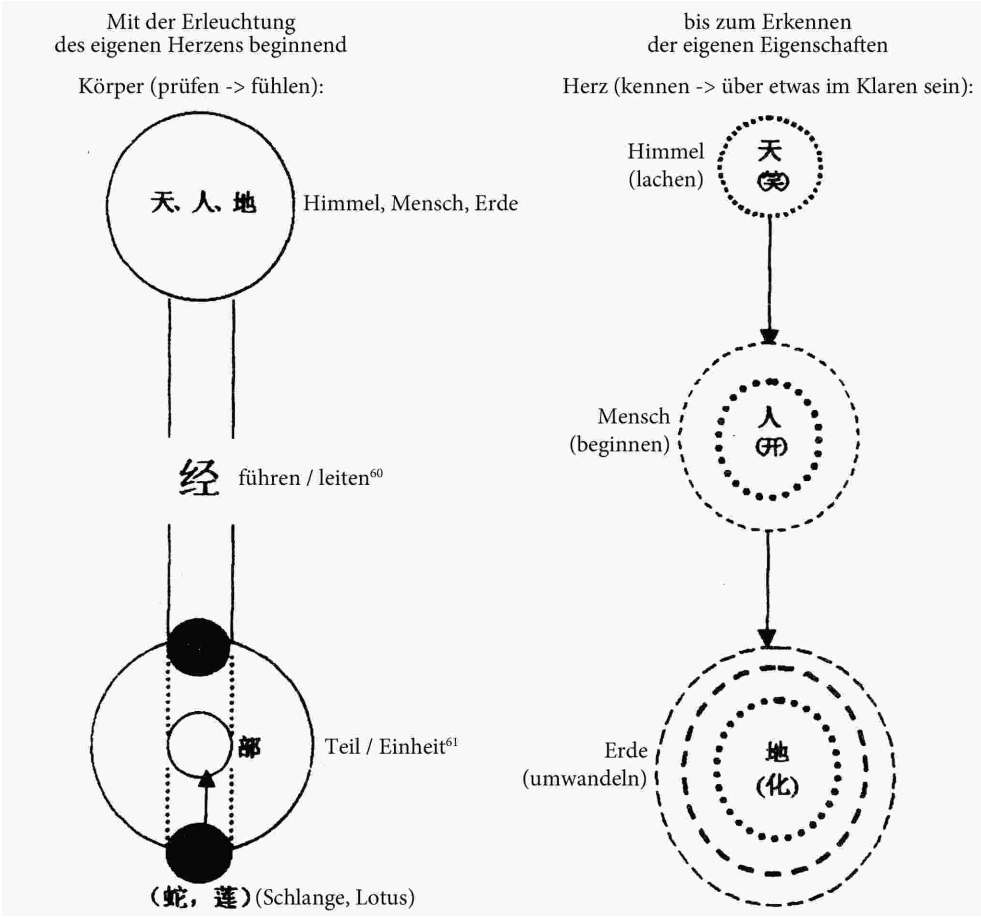
Wohlbefinden (Ru Wo, Wo Ru 入我， 我入).

17 Chan Mi Ming Xiang 禅密冥想 / 禪密冥想
Chan Mi - Meditation

Chan ist eine Einsicht, die die Praktizierenden begünstigen kann. Dagegen ist Mi die Verkörperung, die den anderen helfen kann. „Ming Xiang (冥想 die Meditation)“ wiederum bezieht sich sowohl auf das Vorstellungsvermögen, das über die Praktizierenden selbst und über das Können aller Organe des Körpers hinausgeht („Fa 法 Methode/Mittel“) als auch auf dessen Anwendung („Li 力 Kraft“).

Ziel dieser Übung ist es, die Gedankenwelt zu reinigen und die eigene Natur kennenzulernen. Dabei kommt zuerst die Betrachtung, danach kommt das Verständnis. So entsteht das „Akarma“[59] . Durch dieses befreit man sich von allen Barrieren und begegnet dem tiefsten Inneren (der eigenen Natur).

[59]Das „Akarma“ ist ein buddhistisches Konzept. Es bedeutet wörtlich „wo das Karma nicht mehr am Wirken ist”.



582.4

[60]Das Schriftzeichen „经 / 經(Jing)“ alleine ist mehrdeutig. Die Bücher bezüglich der sozialen Norm, der Regelungen, der Ethik oder der buddhistischen Lehre werden Jing genannt. Darüber hinaus bedeutet Jing auch „Gang“ oder „etwas Regelmäßiges“. Im Kontext des Qigong bedeutet Jing „Essenz“. Sie gilt als materielle Basis des Körpers eines Organismus.

[61]Das Schriftzeichen „部(Bu)“ ist ebenfalls mehrdeutig. Es bedeutet üblicherweise „ein Teil von etwas“ oder „eine Abteilung eines Instituts.“ Wenn die beiden Schriftzeichen zu „经部 / 經部 (Jing Bu)“ zusammengesetzt werden, ergibt sich eine andere Bedeutung. Jing Bu ist der Oberbegriff für einige wichtige Klassiker des Konfuzianismus bzw. für eine Schule des Buddhismus.

18 Ling Sha Jia Chi 灵砂加持 / 靈砂加持
Stärkung mit "Spirituellem Elixier" über den Scheitelpunkt

Ling Sha Jia Chi ist eine Übungsmethode, bei der die Kräfte von drei Beteiligten, nämlich dem Empfänger/der Empfängerin, dem Beschützer/der Beschützerin und dem Geber/der Geberin miteinander synchronisiert werden und beinhaltet drei Aspekte: „Mo Ding (摩顶 / 摩頂)"[62] , „Shou Ji (授记 / 授記)"[63] und „Fang Guang (放光)"[64] . Diese Übung begünstigt nicht nur die Praktizierenden, sondern auch die anderen. Sie gehört zu einer Art von Abhisheka[65] . Deren Wirkungen sind folgende: die Vermeidung des Unglücks, das Bringen des Glücks, die Beendigung des Leidens, die Abschaffung der Sünde und so weiter.

Ich habe zuerst in Deutschland und Hong Kong, danach in Guangxi, Zhejiang, Tianjin, Dandong und 1995 in Beijing mit tausenden Leuten diese Übung praktizieren und im In- und Ausland ihre Geheimnisse bekannt machen können. Die Praktizierenden ließen sich also nicht von den jeweiligen Sitten und Gebräuchen einschränken, sondern verfolgten ein gemeinsames Ziel, was tatsächlich ein großes Ereignis war. So lautet es: Ein Weg des Lichts weist auf die Klarheit hin.

Im Folgenden wird die Übung für den Empfänger/die Empfängerin kurz vorgestellt. Da sich die Übungen für den Beschützer/die Beschützerin und den Geber/die Geberin nur schlecht mit Worten ausdrücken lassen, wird an dieser Stelle nicht darauf eingegangen. Ich bitte um Verständnis.

---

[62] „Mo Ding (摩顶 / 摩頂)" ist ein buddhistischer Begriff. Wörtlich bedeutet er „den Kopf anfassen." Im Lotos-Sutra wird beschrieben, dass Buddha, Siddhartha Gautama, den Kopf eines Bodhisattva angefasst hat, als er ihn belehrte. So wurde „Mo Ding" ein buddhistisches Ritual, das beim Lehren und beim Lernen zum Einsatz kommt.

[63] „Shou Ji (授记 / 授記)" ist ein buddhistischer Begriff und bedeutet wörtlich „Vorhersage." Genauer gesagt ist „Shou Ji" eine Vorhersage von Buddha zu einem Sattva (einem Lebenswesen) darüber, dass er/sie/es eines Tages selbst Buddha sein wird, wenn er/sie/es die buddhistische Lehre weiter praktiziert.

[64] „Fang Guang (放光)" bedeutet wörtlich „Lichtemission." Buddha ist in der Lage, Licht aus verschiedenen Körperteilen auszustrahlen. Die verschiedenen Arten von Licht des Buddha haben zahlreiche begünstigende Wirkungen für alle Sattvas.

[65] Abisheka (Chinesisch: „灌顶 / 灌頂 Guan Ding") bedeutet wörtlich „das Wasser auf den Kopf gießen." Es ist ursprünglich ein Ritual zum Segnen. Im Buddhismus bedeutet es, dass man als Bodhisattva bestimmte Leistungen erbracht hat und auf dem Weg zum Buddha gründlich weiterkommt.

18.1 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Zen

(Abb. 583).

18.2 Mi Bu (Jin) 秘步 (进) Geheimnisvolle Schritte (vorwärts) – Reinigung der Gedanken

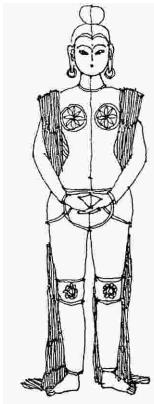
(nicht weiter ausgeführt)

18.3 Mi Yin (Fan) 秘印 (反) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (rückwärts)

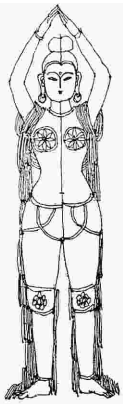
Man macht sich zuerst Gedanken über alle Asavas und verrichtet danach das Gebet zur Beendigung des Leidens (Abb. 584 - 589).

18.4 Tou Di – Fa Yuan (Xin Sheng) 投地 – 发愿 (心声) / 投地 – 發願 (心聲) Auf die Knie sinken – Einen (Herzens-) wunsch tun

Man formuliert zuerst gedanklich, mit der inneren Stimme, einen Herzenswunsch. Dabei bleibt man engagiert (die Kraft der Gedanken). Die Wirbelsäule bewegt sich in sanften Wellen (Yong Dong) (Abb. 590 - 592).

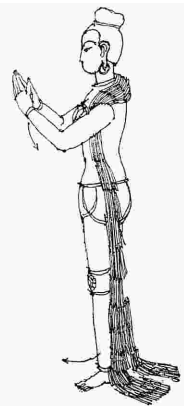


583



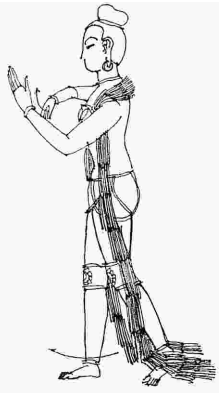
584

585

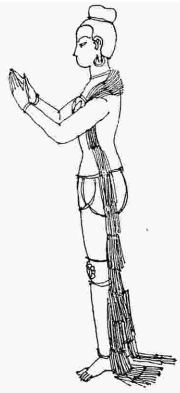


586

587

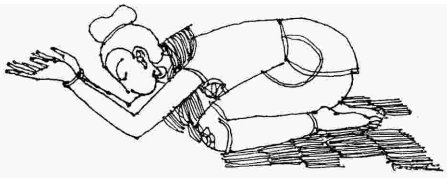


588

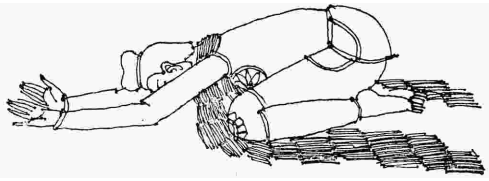


589

590



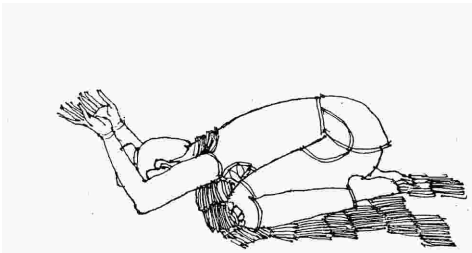
591



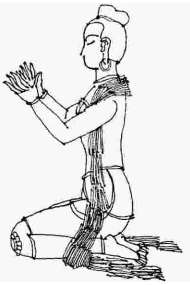
592

18.5 Lian Yin 莲印 / 蓮印 Handfigur der Lotusblüte

Die Augen sind geschlossen. Ein „spirituelles Elixier (灵砂 / 靈砂 Ling Sha)“ bzw. ein leuchtender Punkt kommt aus dem Himmel durch den Kopf in den Körper. In Gedanken wird „xxxx, xxxx“[66] aufgesagt (Abb. 593 - 594).



593



594

18.6 Qi Shen – Kai Mu 起身 – 开目 / 起身 – 開目 Aufstehen – Die Augen öffnen

Man stellt sich vor, von allen Asavas befreit zu sein und den Segen sowie das Glück zu empfangen (Abb. 595 - 597).

18.7 Mi Yin (Zheng) 秘印 (正) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (vorwärts)

Man betrachtet die Klarheit und die Lichter des eigenen Körpers (Abb. 598 - 599).

18.8 Tian Yin 天印 Handfigur des Himmels

Man empfindet innerlich große Freude, Begeisterung und Dankbarkeit, wobei das Aussehen friedlich, feierlich und gnädig wirkt (Abb. 600).

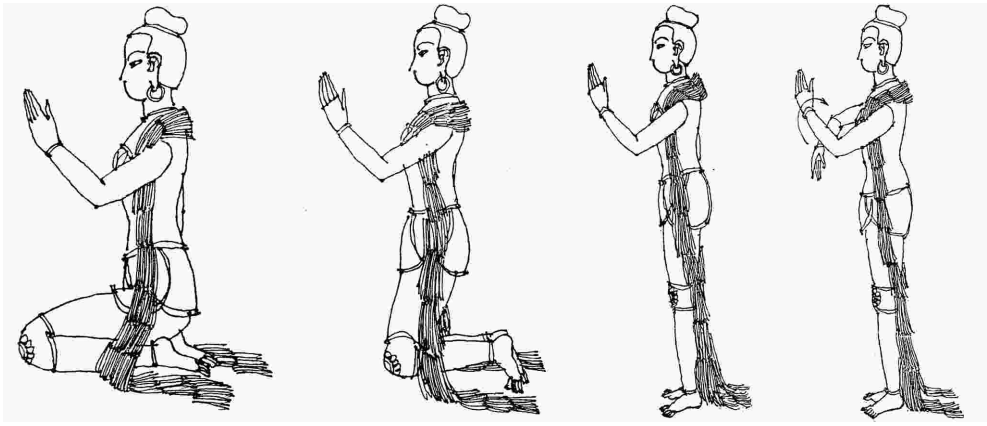
[66]Steht auch so im originalen chinesischen Text.

18.9 Mi Bu (Tui) 秘步 (退) Geheimnisvolle Schritte (rückwärts)

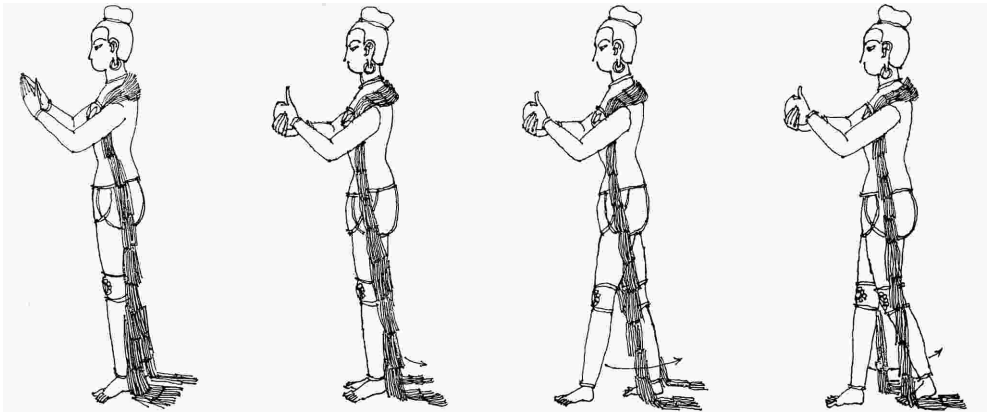
Die Vollendung (Abb. 601 - 603).

18.10 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Chan (Zen)

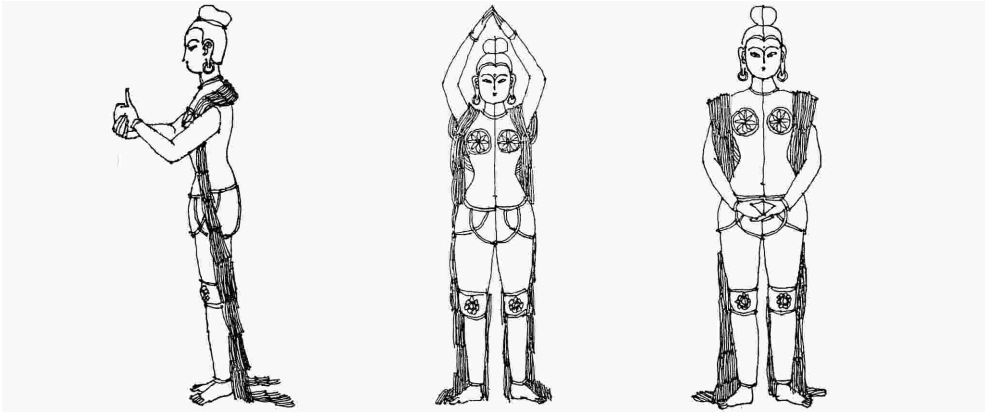
(Abb. 604 - 605).



595 596 597 598



599 600 601 602



603 604 605

Die oben erwähnte Übung sowie „Chan Mi Guan Ding (禅密灌顶 / 禪密灌頂 die Meditation)“ gehören zur selbständigen Abhisheka-Methode, bei der die Gedankenkraft eine zentrale Rolle spielt. Die Kraft der Gedanken lässt sich in Materielles transformieren. Ohne solch eine geistig-materielle Kraft bzw. einen Urantrieb hat man keine Überlebensfähigkeiten, kein Vermögen und keinen eigenen Wert und kein Ideal. Somit wird man eine unfähige Person.

Werden die Übungen „Chan Mi Guan Ding(禅密灌顶 / 禪密灌頂 die Meditation)“ und „Ling Sha Jia Chi (灵砂加持 / 靈砂加持 die Stärkung mit spirituellem Elixier über den Scheitelpunkt)“ nacheinander geübt, sind eine große Wirksamkeit und eine ausgezeichnete Leistung zu erwarten (das heißt, man wird Buddha).

19 Xiang Mo Chu 降魔杵 Stock gegen das Böse

Die Übung Xiang Mo Chu besteht aus einer Reihe abwechslungsreicher Bewegungsabläufe: schnell und langsam, vorwärts und rückwärts, innerlich und äußerlich, angreifend und abwehrend. Diese kombinieren Yin und Yang. Der Übung liegen 12 wesentliche Bewegungen/Stock-Techniken zugrunde, nämlich Liao[67] , Tiao[68] , Sao[69] , Pi[70] , Beng[71] , Ci[72] , Bo[73] , Gua[74] , Jiao[75] , Dian[76] , Pao[77] etc. Ziel dieser Übung ist es, starkes und stabiles Qi zu vermehren, um das Gute fördern und das Böse austreiben zu können. Sie gehört zum chinesischen Chan Mi Qi Gong.

Die Übung Xiang Mo Chu kann entsprechend des eigenen Gesundheitszustandes praktiziert und angewendet werden. Deswegen sind die Bewegungsabläufe ganz flexibel und abwechslungsreich. Sie eignet sich sowohl für die Älteren als auch für die Jüngeren. Jeder kann ihre Wirkung in kurzer Zeit erfahren.

Die Übung Xiang Mo Chu setzt das Qigong mit den Bewegungen der Waffen in Verbindung, wobei nach der Übereinstimmung zwischen dem Himmel (dem Qi), dem Schwert (die Erde) und dem Menschen gestrebt wird. Sie wurde ursprünglich ausschließlich in meiner Familie geübt und weitergegeben. Als ich nach Australien gekommen bin, verfasste Meister Qi-Hua Gong das Buch „Qigong Xin Tian Di (气功新天地 / 氣功新天地 Die neue Welt des Qigong)“, die Weiterführung von „Qigong Tian Di (气功天地 / 氣功天地 Die Welt des Qigong)“. Dank dieser schönen Gelegenheit konnte ich 1993 die ersten acht Bewegungen dieser Übung vom China International Radio Press veröffentlichen lassen. Damals wurde die Übung zur Gewinnung einer größeren Leserschaft als „Zhen Xian Jian (真仙剑 / 真仙劍 wahres Feenschwert)“ bezeichnet.

[67]Liao (撩) bedeutet wörtlich „leicht wegschieben“.

[68]Tiao (挑) bedeutet wörtlich „etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen.“

[69]Sao (扫 / 掃) bedeutet ursprünglich „fegen.“ Es ist also eine horizontale Bewegung.

[70]Pi (劈) bedeutet wörtlich „hacken.“

[71]Beng (崩) bedeutet ursprünglich „zusammenstürzen.“ Im Kung-Fu ist damit eine sehr kräftige Bewegung gemeint.

[72]Ci (刺) bedeutet wörtlich „einstechen.“

[73]Bo (拨 / 撥) bedeutet wörtlich „mit Fingern, Stöcken usw. schieben.“ Es ist im Grunde eine kleinere Bewegung.

[74]Gua (挂 / 掛) bedeutet wörtlich „etwas hängen.“ Es ist also eine Bewegung von unten nach oben.

[75]Jiao (绞 / 絞) bedeutet wörtlich „wringen oder drehen.“

[76]Dian (点 / 點) bedeutet wörtlich „leicht drücken.“

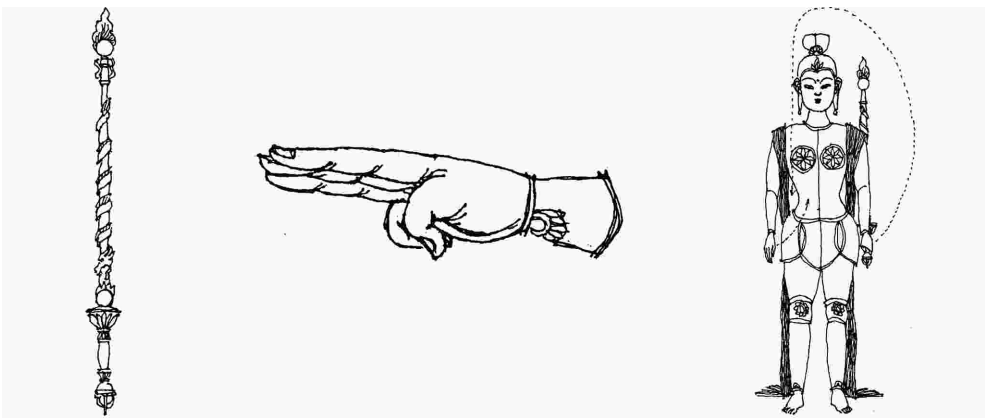
[77]Pao (抛) bedeutet wörtlich „werfen.“

19.1 Xiang Mo Chu Qian Ba Shi Tao Lu 降魔杵前八势套路 Die dem Stock gegen das Böse vorausgehenden acht Bewegungen (Vorbereitung)

Der ursprüngliche Name war „Dan Bi Ti Lan 单臂提篮 / 單臂提籃)“, was wörtlich „den Korb mit einem Arm halten“ bedeutet.

Man stellt die Füße in Schulterbreite auseinander. Der Blick geht geradeaus.

Die rechte Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵诀 / 杵訣 der Daumen drückt den kleinen Finger, während sich die anderen drei Finger gerade strecken)“ (Abb. 606 - 607). Die linke Hand hält den Stockgriff so, dass der Stock nach oben gerichtet wird: (Abb. 608).



606 607 608

Hinweise

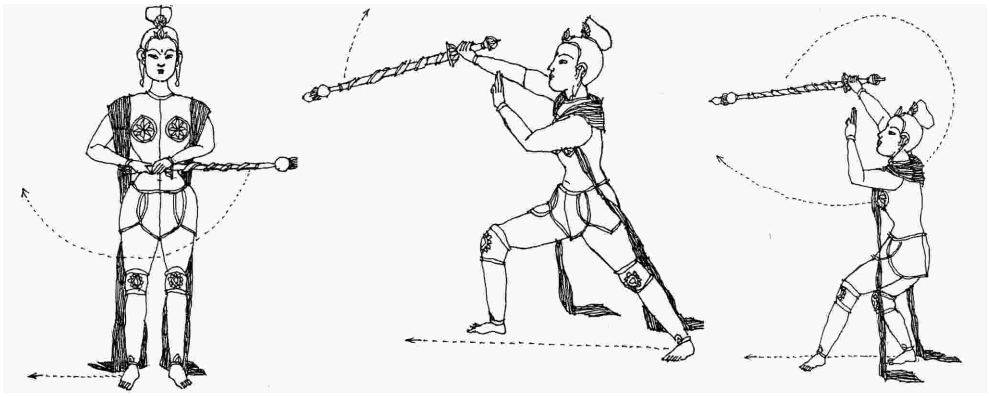
Man atmet natürlich. Der Körper richtet sich entspannt auf. Die Beine und die Schultern sind ebenfalls entspannt. Die Arme sind leicht gebeugt.

19.1.1 Xian Nü Liao Sha 仙女撩纱 / 仙女撩紗 Eine Fee rafft den Chiffon hoch (Bewegung/Stocktechnik: Etwas leicht wegschieben)

Während sich die rechte Hand von der Seite bis vor die Brust hebt, zeichnet die linke Hand mit dem Stock einen Halbkreis nach außen. Dann wird der Stock von der

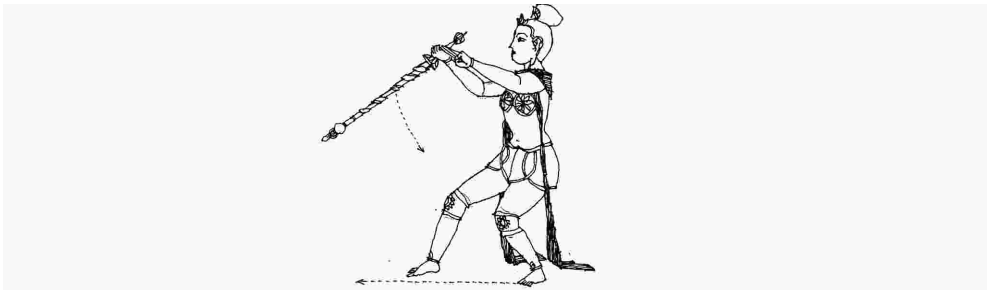
rechten Hand gegriffen. Bei der Übergabe bleibt die linke Hand oberhalb der rechten Hand und die beiden Handflächen drehen sich zueinander (Abb. 609).

Der Körper dreht sich nach rechts und der Stock wird von der rechten Hand gegriffen (hiernach hält die rechte Hand den Stock). Während der Stock mit der Innenseite nach oben leicht geschoben wird, tritt der rechte Fuß einen leeren Schritt nach vorne rechts. Dabei bildet die linke Hand die Handfigur „Chu Zhi (cu)“ und beschützt damit das rechte Handgelenk (Abb. 610 - 611).



609 610 611

Im Anschluss daran tritt der linke Fuß einen leeren Schritt nach vorne links. Währenddessen wird eine Kurve nach hinten mit dem Stock gezeichnet, wonach der Stock mit der Innenseite vor der rechten Körperseite leicht nach oben geschoben wird und der rechte Fuß einen leeren Schritt nach vorne rechts macht (Abb. 612).



612

Hinweise

Bei den leeren Schritten sollte sich das nach vorne bewegende Bein gerade strecken und dessen Fußspitze leicht den Boden berühren. Dagegen bleibt das andere Bein leicht gebogen und trägt das Körpergewicht.

Die Bewegungsabläufe des Zeichnens der linken bzw. rechten Kurven bis zum leichten Schieben des Stocks sollten fließend und pausenlos ausgeführt werden. Die Anzahl der Durchgänge ist nicht begrenzt.

Der Blick folgt der Bewegung des Stocks und wird immer auf dessen obere Innenseite gerichtet.

19.1.2 Wu Long Fan Lang (Tiao) 乌龙翻浪(挑) / 烏龍翻浪(挑)

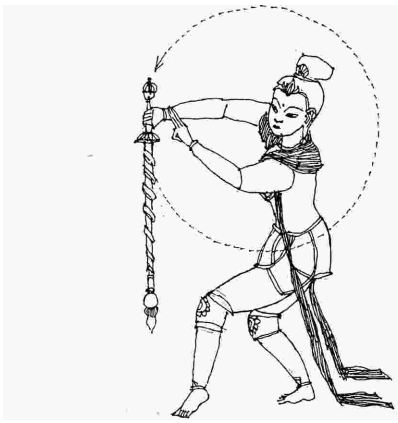
Ein schwarzer Drache rührt das Wasser und es entstehen Wellen
(Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

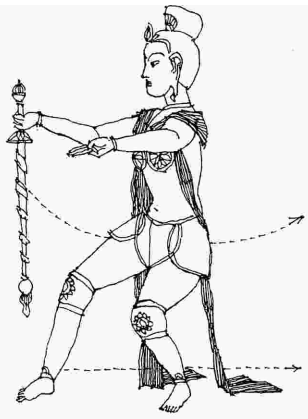
Der Fuß, der vorher einen leeren Schritt gemacht hat, tritt nun zurück und trägt das Körpergewicht (Abb. 613).

Während der andere Fuß einen leeren Schritt macht, zeichnet der Stock mit der Außenseite einen Kreis, beginnend unten, nach hinten, dann oben nach vorne (die Stockinnenseite zeigt wieder nach außen). Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und beschützt das rechte Handgelenk (Abb. 614).

Der andere Fuß tritt zurück. Danach wird der Stock nach hinten geschoben, während die beiden Hände getrennt sind (Abb. 613 - 614).



613



614

Hinweise

Dieses Bewegungsbild basiert auf der Bewegung/Stocktechnik Tiao. Der Blick wird auf die obere Außenseite des Stocks gerichtet.

Die Hinweise von „Xian Nü Liao Sha 仙女撩纱 / 仙女撩紗 Eine Fee rafft den Chiffon hoch (Bewegung/Stocktechnik: Etwas leicht wegschieben)“ sollten hier ebenfalls beachtet werden.

19.1.3 Bai He Xi Shui (Sao) 白鹤嬉水 (扫) / 白鶴嬉水(掃)
Ein weißer Kranich spielt im Wasser (Bewegung/Stocktechnik: Fegen)

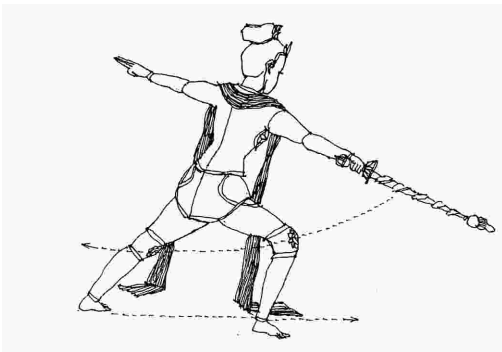
Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Der rechte Fuß tritt, die Richtung nach schräg hinten wechselnd, so zurück, dass man in den Ausfallschritt kommt, während der Stock (mit der Innenseite nach unten links) horizontal geschoben wird. Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und der linke Arm streckt sich nach außen, so bildet sich eine erweiterte gerade Linie des Stocks (Abb. 615).

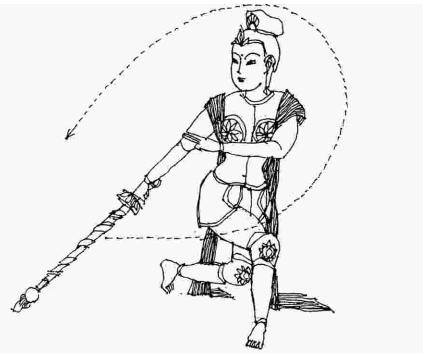
Man kommt zu Zuo Pan Bu[78] , indem man sich nach rechts dreht, wobei die Füße auf der Stelle bleiben. Währenddessen wird der Stock von vorne um den Körper

[78]Zuo Pan Bu (坐盘步 / 坐盤步) ist eine Sitzposition, bei der beide Beine gekreuzt sind.

herum nach unten rechts geschoben. Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und beschützt den rechten Arm (Abb. 616).



615



616

Hinweise

Beim Ausfallschritt entspricht der Abstand zwischen den Beinen der Hälfte der Körpergröße. Das vordere Bein ist gebeugt, während das hintere Bein gerade bleibt und dessen Fußspitze geringfügig nach außen zeigt. Der Oberkörper richtet sich auf.

Bei der Position Zuo Pan Bu ist das vordere Bein gebeugt, während das Knie des vorderen Beins auf das andere Knie stützt. Die Beine sind passiv und tragen das Körpergewicht.

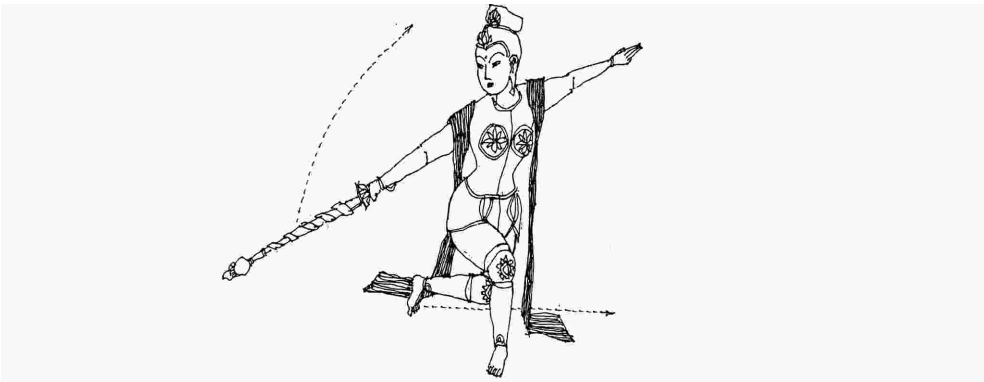
Dieses Bewegungsbild basiert auf der Bewegung/Stocktechnik Sao. Der Blick wird auf die obere Innenseite des Stocks gerichtet.

19.1.4 Yu Pan Gun Zhu (pi) 玉盘滚珠 (劈) / 玉盤滾珠 (劈)
Perlen rollen auf einem Jadeteller (Bewegung/Stocktechnik: Hacken)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Das vordere Bein wird nach hinten gezogen, so dass man sich nach hinten drehen kann. (Die Drehung ist ebenfalls durch einen Sprung möglich.) Hier kommt man wieder zur Position Zuo Pan Bu, während der Stock eine Kurve von oben nach unten zeichnet.

Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“, zeichnet ebenfalls eine Kurve von vorne unten und nach oben hinten. Der linke Arm streckt sich und bildet eine erweiterte Linie mit dem Stock (Abb. 617).



617

Hinweise

Beim Springen sollte der Körper über eine gewisse Leichtigkeit verfügen. Dann ist der Sprung hoch und die Landung ist leise.

In dieser Bewegung kann man bei der Ausführung von Zuo Pan Bu zur Sitzposition kommen.

Der Blick wird auf die mittlere Innenseite des Stocks gerichtet (Abb. 617).

19.1.5 Tian Ma Xing Kong (Beng, Ci) 天马行空 (崩, 刺)
Ein Pferd fliegt im Himmel
(Bewegung/Stocktechnik: zusammenstürzen, vorwärts stechen)

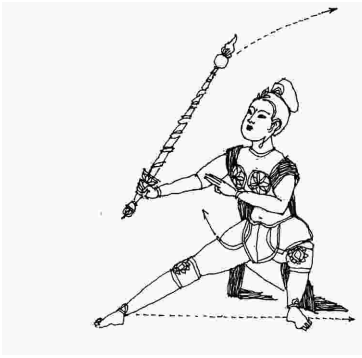
Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Das vordere Bein zieht sich so zurück, dass man zur Position „Pu Bu (仆步)“[79] kommt. Im Anschluss daran öffnet sich der Körper und der Stock wird kräftig nach

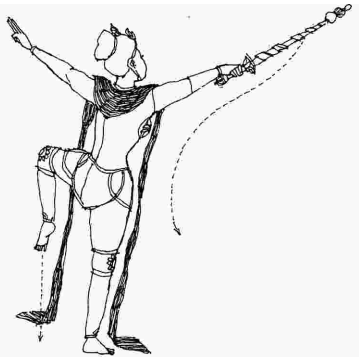
[79]Pu Bu (仆步) ist eine Hockposition, bei der die Beine sehr weit auseinander stehen. Dabei ist das eine Bein gebeugt und das andere Bein streckt sich gerade. Die beiden Füße sind fest mit dem Boden verbunden.

oben geschoben. Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und beschützt den rechten Arm (Abb. 618).

Das rechte, vordere Bein zieht sich zurück und man steht auf. Danach hebt sich das linke Bein gebeugt, so dass man nur auf dem rechten Bein steht. Dabei dreht man sich nach hinten, während der Stock über der rechten Schulter nach oben links in den Himmel sticht. Dagegen zeigt die linke Hand nach oben rechts und der linke Arm streckt sich gerade (Abb. 619).



618



619

Hinweise

Beim Stehen auf einem Bein streckt sich das stehende Bein gerade und bleibt stabil, während sich das andere Bein gebeugt nach oben hebt und die Fußspitze in Richtung Boden zeigt.

Beim vorwärts Stechen zeigt die Innenseite des Stocks nach unten. Wichtig ist die Stockspitze.

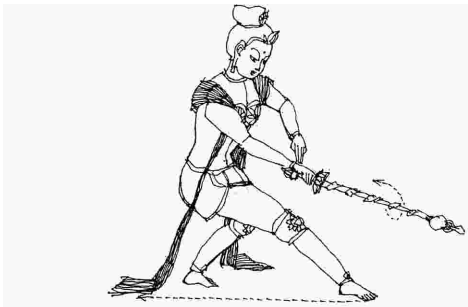
Der Blick wird auf die Stockspitze gerichtet.

19.1.6 Bo Cao Xun Bao (Bo) 拨草寻宝 (拨) / 撥草尋寶 (撥) Gräser durchkämmen und den Schatz suchen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas umrühren)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Das linke Bein ist nach unten gebeugt, während der rechte Fuß mit der Spitze einen leeren Schritt tritt. An dieser Stelle wird der Stock mit der Innenseite von vorne, nach unten rechts neben das rechte Knie gezogen. Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und beschützt das rechte Handgelenk (Abb. 620).

Das rechte Bein zieht sich zurück und der linke Fuß tritt leer nach vorn, während der Stock mit der Innenseite nach unten links neben das linke Knie gezogen wird. Die linke Hand bildet die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und zeigt nach oben links und der linke Arm streckt sich gerade (Abb. 621).



620

621

Hinweis

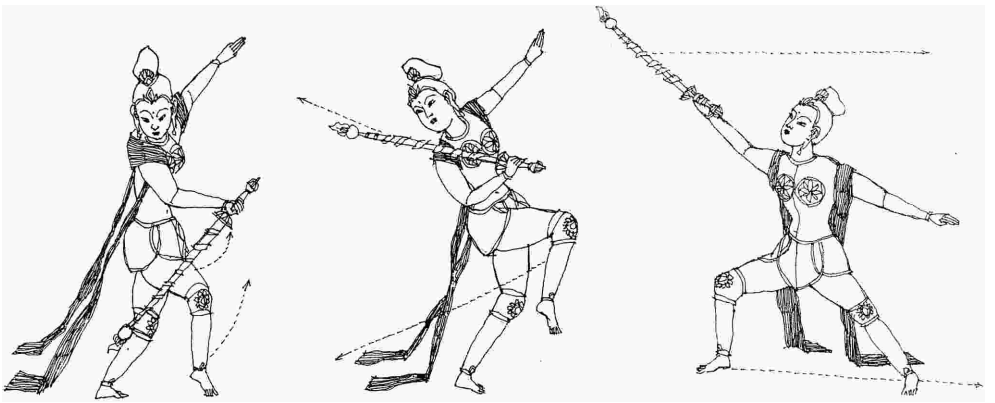
Dieses Bewegungsbild basiert auf der Bewegung/Stocktechnik Bo (拨 / 撥) etwas umrühren (es ist eine kleinere Bewegung)“. Besonders wichtig ist die vordere Innenseite des Stocks. Darauf wird der Blick gerichtet.

19.1.7 Ye Li Cang Hua (Tiao, Fan Li Ci) 叶里藏花 (挑, 反立刺) / 葉裡藏花(挑, 反立刺)

Inmitten der Blätter verstecken sich die Blumen
(Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen, entgegengesetzt stechen)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Das linke Bein streckt sich gerade, wobei sich das rechte Bein anhebt. Der Körper beugt sich leicht nach rechts. Währenddessen wird der Stock von unten neben dem rechten Knie nach oben geschoben. Im Anschluss daran sticht der Stock rückwärts nach oben rechts, während das rechte Bein so tritt, dass man in den Ausfallschritt kommt (Abb. 622 - 624).



622 623 624

Beim Stechen streckt sich der linke Arm so, dass die linke Hand mit der Handfigur „Chu Zhi“ (杵指 Stößel-Finger)“ nach oben hinten links zeigt.

Hinweis

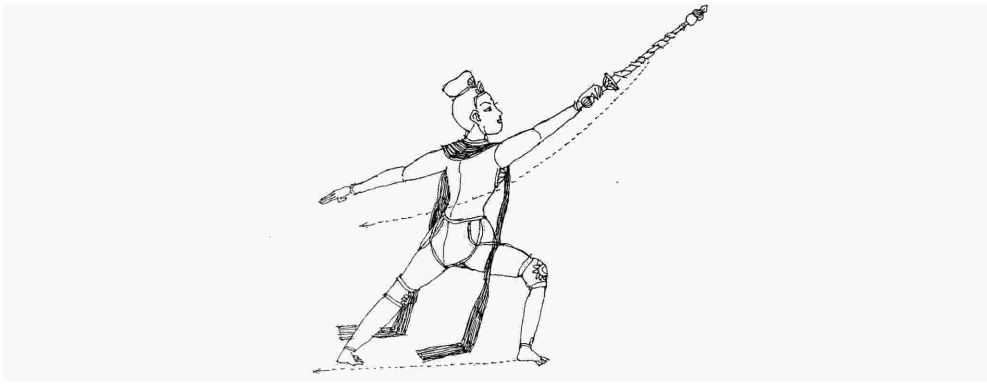
Beim rückwärts Stechen ist die Stockspitze besonders wichtig. Die Innenseite des Stocks zeigt nach oben. Der Blick wird auf die Stockspitze gerichtet.

19.1.8 Shen Tong Gua Chu (Gua) 神童挂杵 (挂) / 神童掛杵(掛)
Ein Wunderkind hängt (sich an) den Stock
(Bewegung/Stocktechnik: Etwas (auf-)hängen)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

Das rechte Bein tritt einen großen Schritt nach unten rechts, so dass man in den Ausfallschritt kommt. Dabei wird der Stock vor den Bauch zurückgezogen, während die linke Hand die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ bildet und das rechte Handgelenk beschützt. Anschließend wird der Stock mit der Außenseite nach oben rechts geschoben.

Beim Schieben des Stocks streckt sich der linke Arm so, dass er eine erweiterte gerade Linie mit dem Stock bildet (Abb. 625).



625

Hinweis

Dieses Bewegungsbild basiert auf der Bewegung/Stocktechnik „Gua (挂 / 掛 etwas (auf-)hängen, eine Bewegung von unten nach oben)“. Besonders wichtig ist dabei die vordere Außenseite des Stocks. Darauf wird der Blick gerichtet.

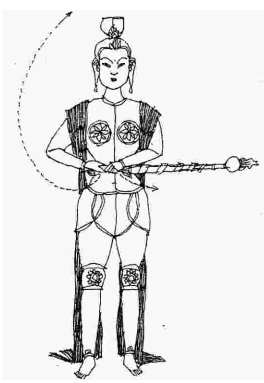
19.2 Shou Shi (Chao Tian Zhu Xiang) 收势 (朝天柱香)
Ein Räucherstäbchen zur Verehrung des Himmels setzen (Abschlussbewegung)

Die vorherige Bewegung wird fortgesetzt.

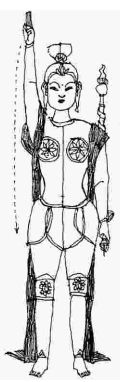
Das rechte Bein zieht sich so zurück, dass man zur Stehposition wie am Anfang der Eröffnung kommt. Dabei wird der Stock vor die Brust gezogen. Die linke Hand hält nun den Stockgriff, wobei die linke Hand oberhalb der rechten Hand bleibt und sich die beiden Handflächen zueinander drehen. Der linke Unterarm lehnt sich an den horizontal gehaltenen Stock an (Abb. 626).

Der linke Arm streckt sich entspannt an der Körperseite. Dabei bildet die rechte Hand die Handfigur „Chu Zhi (杵指 Stößel-Finger)“ und streckt sich gerade an der Körperseite. Anschließend zeichnet die rechte Hand eine Kurve von der Außenseite nach oben (Abb. 627).

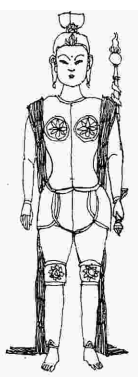
Die rechte Hand, die die Handfigur „Chu Zhi (杵指)“ gebildet hat, zeichnet eine Kurve von oben vor der rechten Vorderseite des Körpers nach unten - der Arm gestreckt, der Blick geradeaus (Abb. 628).



626



627



628

Hinweise

Siehe Hinweise Vorübung 19.1.

19.3 Bu Chong Shuo Ming 补充说明 Ergänzende Erklärungen

Die Vorübung bzw. die abschließende Bewegung der Übung „Xiang Mo Chu(降魔杵 Stock gegen das Böse)“ ist deren Anfang und deren Schluss. Die Reihenfolge der Bewegungen kann jedoch nach den eigenen körperlichen Bedingungen, Bedürfnissen und Interessen gestaltet werden. Zu gestalten sind die Reihenfolge der Bewegungen, die Anzahl der Durchgänge der jeweiligen Bewegung, die Geschwindigkeit der Ausführung und so weiter.

Sie lassen sich ebenfalls je nach den Räumlichkeiten gestalten.

Die Bewegung des Stechens „Ci (刺)“ muss schnell ausgeführt werden. Dabei führt man die Kraft, die Gedanken und das Qi an der Stockspitze zusammen.

Bei der Vorübung und der abschließenden Bewegung ist die Blickrichtung identisch. Bei den anderen Bewegungen wird der Blick manchmal auf die rechte, manchmal auf die linke Seite gerichtet. Je nach Bewegung ist eine vorwärts bzw. rückwärts Bewegung ebenfalls erforderlich.

Da man bei der abschließenden Bewegung zur Stehposition der Vorübung kommen muss, ist eine Bewegung mit flexiblerer Blickrichtung als vorletzte Bewegung empfehlenswert.

Die Länge des Stocks muss sich an die körperlichen Bedingungen der Praktizierenden anpassen. Im Prinzip muss die Stockspitze ungefähr neben dem Ohr liegen, wenn man den Stock umgekehrt hält.

Der Stock lässt sich sowohl mit der linken als auch mit der rechten Hand halten. Die Praktizierenden können selber entscheiden, mit welcher Hand geübt werden soll. Beim Halten des Stockgriffs drücken der Daumen und der Zeigefinger etwas kräftiger, während die anderen drei Finger entspannter sein können.

Der Metallstock darf nicht geschliffen werden. Er darf auch nicht zu schwer sein. Jedoch darf man nicht den Körper des Stocks anfassen. Aus Sicherheitsgründen darf der Stock auch nicht über den Kopf geführt werden.

19.4 Lüe Tan Bian Zheng Shi Shu 略谈辨证施术 / 略談辯證施術 Kurzer Einblick in die Diagnose und die Behandlung

Bei einem „Mangel (Xu 虚)“ an Qi und bei älteren Praktizierenden sollte die Führung des Stocks rund und langsam sein. Mit dem Wort „rund“ ist gemeint, dass der Übergang von einer Bewegung zu einer anderen Bewegung pausenlos und fließend bleibt.

Außerdem sind die Bewegungen von „Tiao (挑 etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen)“ und „Liao (撩 leicht wegschieben)“ besonders von Vorteil. „Wu Long Fan Lang (乌龙翻浪 / 烏龍翻浪 Ein schwarzer Drache rührt das Wasser und es entstehen Wellen)“ und „Xian Nü Liao Sha (仙女撩纱 / 仙女撩紗 Eine Fee rafft den Chiffon hoch)“ sind in diesem Zusammenhang gut für die Übung geeignet.

Die Atmung ist fließend und etwas länger.

Bei einer „Fülle/Überschuss (Shi 实 / 實)“ an Qi und bei jüngeren Praktizierenden kann die Führung des Stocks etwas schneller sein. Beim Übergang zwischen zwei Bewegungen ist ein kurzer Stopp zu empfehlen.

Die Bewegung von „Ci (刺 vorwärts/rückwärts stechen)“ ist besonders von Vorteil. In diesem Zusammenhang sind „Tian Ma Xing Kong (天马行空 ein Pferd fliegt im Himmel)“ und „Ye Li Cang Hua (叶里藏花 inmitten der Blätter verstecken sich die Blumen)“ gut geeignet für die Übung.

Außerdem kann man bei der Bewegung „Yu Pan Gun Zhu (玉盘滚珠 / 玉盤滾珠 Perlen rollen auf einem Jadeteller)“ nach dem Sprung zur Sitzposition kommen.

Die Atmung ist etwas kräftiger und länger. Entscheidend ist nicht die Menge, sondern die Qualität.

Die Übungsdauer und die Anzahl der Durchgänge sind für die Wirksamkeit nicht entscheidend. Angemessen ist, dass man sich nach dem Üben nicht müde, sondern wohl fühlt und der Körper warm wird.

Während der Übung bleiben der ganze Körper und die Mimik immer völlig entspannt. Die Gedanken konzentrieren sich auf den jeweiligen Teil des Stocks (wie die Innenseite, die Außenseite, die Spitze, das Vorderteil, das Mittelteil und so weiter), der gerade wichtig ist.

Vor und nach der Übung ist das Praktizieren von „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 die Basisübung)“ besonders empfehlenswert.

20 Chan Mi Ren Zi Wo Yan Shi Er Fa

禅密人自我演示二法 / 禪密人自我演示二法

Darbietung humorvoller Figuren (Bär und Schildkröte)

Die Darbietung des „Bären (Shen Xiong Gui Shan 神熊归山 / 神熊歸山)“[80] und die der „Schildkröte (Ling Gui Chu Shui 灵龟出水 / 靈龜出水)“[81] dienen dazu, die Gesundheit, die Freude, die Weisheit, die optimistische Einstellung und das Selbstbewusstsein der Praktizierenden des Chan Mi Qi Gong zu zeigen. Durch die Nachahmung dieser beiden Tiere werden sowohl der Körper als auch der Geist trainiert. Diese Übungen sind eine Kombination von innerer Weisheit und äußerer Schönheit. Dabei muss man sich selbst und die anderen würdigen.

20.1 Shen Xiong Gui Shan 神熊归山 / 神熊歸山

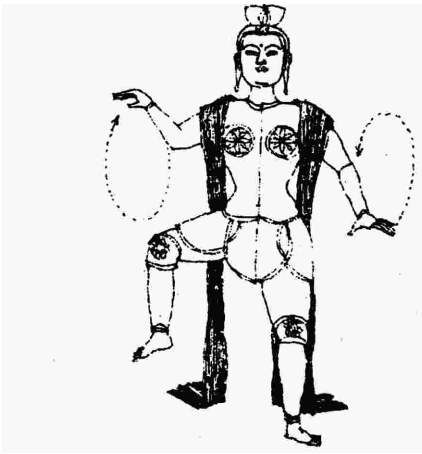
Die Darbietung des Bären

Die Beine stehen natürlich weit auseinander. Die Arme sind entspannt und zeigen leicht nach außen. Der Blick geht geradeaus ins Weite. Der Körper beugt sich leicht nach hinten.

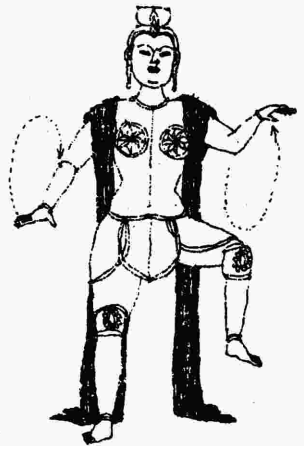
Die Wirbelsäule beugt sich leicht nach links und das Körpergewicht verlagert sich allmählich ganz auf das linke Bein, während die rechte Schulter erst nach vorne, nach oben und anschließend nach hinten kreist, wobei der rechte Arm und die rechte Hand mitkreisen. Wenn die Kreisbewegung kommt, drückt die Hand nach unten (dabei zeigt die Handfläche ebenfalls nach unten). Währenddessen kreisen das rechte Bein und der rechte Fuß erst nach vorne, nach oben und anschließend nach hinten. Dies führt dazu, dass das rechte Bein einen Schritt nach hinten macht, wobei die ganze Fußfläche mit der Erde verbunden wird (Abb. 629). Wenn sich die Wirbelsäule im Anschluss daran leicht nach rechts beugt, bewegen sich die linke Schulter, der Arm, die Hand, das Bein und der Fuß auf die gleiche Art und Weise (Abb. 630).

[80]Shen Xiong Gui Shan (神熊归山 / 神熊歸山) bedeutet wörtlich „ein mächtiger Bär kehrt in die Berge zurück.“
[81]Ling Gui Chu Shui (灵龟出水 / 靈龜出水) bedeutet wörtlich „eine zauberhafte Schildkröte springt aus dem Wasser heraus.“

(Die Schulter, der Arm und die Hand bewegen sich in Übereinstimmung mit dem Bein und dem Fuß. Die Hand drückt genau dann nach unten, wenn die Fußfläche zum Boden kommt. Dieser Bewegungsablauf sollte langsam, jedoch sicher ausgeführt werden.)



629



630

Beim Heben der Arme und der Füße atmet man ein, beim Drücken der Hände und beim Treten der Füße atmet man aus. Die Einatmung ist länger als die Ausatmung. Dabei kommen der Mund und die Nase gemeinsam zum Einsatz und die Atemzüge sind zu hören.

Die linke Seite und die rechte Seite werden abwechselnd geübt. Die Anzahl der Durchgänge ist nicht begrenzt. Angemessen ist es, wenn die Hand- und die Fußflächen warm werden.

Hinweise

Man sieht beim Üben stolz aus. In Gedanken lächelt man, als ob man einen Sieg feiern würde. Man ist ganz entspannt und fröhlich.

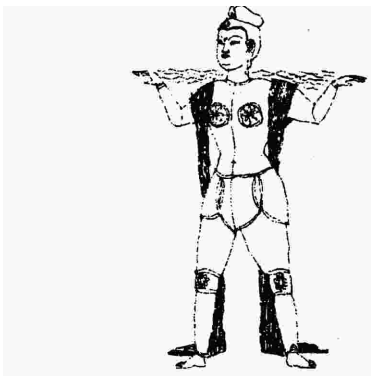
Am Tag wird der Blick auf die Sonne gerichtet. Am Abend wird der Blick auf den Mond gerichtet.

Vor der Übung sollten die Hindernisse im Raum aus Sicherheitsgründen weggeräumt werden.

20.2 Ling Gui Chu Shui 灵龟出水 / 靈龜出水
Die Darbietung der Schildkröte

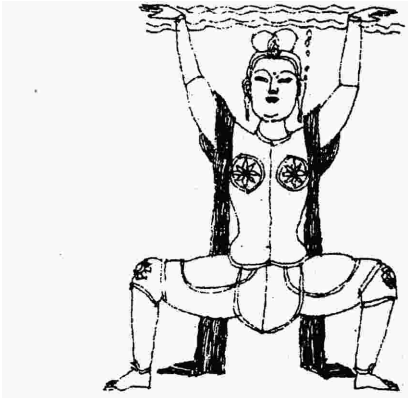
Stehposition. Die Beine stehen dabei weit auseinander. Die Hände und die Unterarme heben sich vor die Schultern, wobei die Hände so drücken, als ob sie sich auf einer Wasserfläche befänden. Der Kopf befindet sich oberhalb der „Wasserfläche". Dabei schaut man aufmerksam nach links und rechts, als würde man darauf achten, ob sich jemand oder etwas näherte (Abb. 631).

Man atmet sowohl mit dem Mund als auch mit der Nase tief und schnell. Danach hockt man sich plötzlich hin, wobei sich der Kopf den Schultern nähert. Anschließend dreht sich der Kopf nach links bzw. nach rechts (Abb. 632), nach hinten (Abb. 633) und dann nach rechts bzw. nach links (Abb. 634). Beim Drehen blickt man nach oben bzw. auf die „Wasserfläche", als ob man einen „Einbrecher" betrachten würde. Man „atmet im Wasser" mit der Nase und mit dem Mund langsam aus.

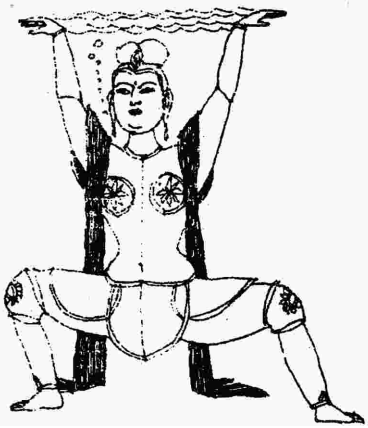


631

632



633



634

Wenn sich der Kopf wieder nach vorne dreht, bewegt sich der Körper langsam nach oben. Nun ist der Kopf wieder oberhalb der „Wasserfläche." Die Beine strecken sich gerade (Abb. 635).

635

Hinweise

Die Beweglichkeit und die Freude werden dargestellt.

Beim „Eintauchen" und beim „Auftauchen" bleiben beide Hände unbewegt auf der „Wasserfläche." Man hockt sich so hin, dass sich beide Arme gerade strecken.

Man sollte sich so tief wie möglich hinhocken. Falls die Körperkraft überfordert ist, ist eine höhere Position zu empfehlen.

Die Blickrichtung ist wie bei „Shen Xiong Gui Shan (神熊归山 / 神熊歸山 Darbietung des Bären)“

Wenn die zwei Übungen zusammen praktiziert werden, ist dies besonders für den Kreislauf, das Atmungs- und das Bewegungssystem sowie für Patienten mit chronischen Erkrankungen von großem Vorteil. Die Wirkung ist stabilisierend. Die Übungen eignen sich für jüngere und ältere Übende.

21 Pai Sheng Gong Fa 派生功法
Methode zur Blutdrucksenkung

Das Pai Sheng Gong Fa des chinesischen „Chan Mi Qi Gong (禅密气功 / 禪密氣功)“ basiert auf den alten Theorien von Chan- und Mi-Buddhismus sowie auf der Lehre des chinesischen Daoismus und auf der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen wurden theoretisch und praktisch zur Behandlung für bestimmte Krankheiten entworfen und entwickelt. In einem fast zwanzig Jahre andauernden Experiment wurde gezeigt, dass die Übungen effektiv sind. Außerdem wurde gezeigt, dass heute wie damals geforscht wird, um die Wahrheit zu finden.

Jeder kann Qigong an beliebigen Orten üben. Die Übungen sind nicht nur eine Hoffnung, sondern auch ein Weg, der beschritten werden muss und ein Ziel, das erreicht wird.

21.1 Gong Li 功理 Übungstheorie

Die traditionelle chinesische Medizin betrachtet eine Unausgewogenheit von Yin und Yang in Nieren und Leber als Ursache für Bluthochdruck. Wenn die Unausgewogenheit sich zum Yin- und Yang-Mangel entwickelt, werden die Organe geschädigt. Der Bluthochdruck wiederum beeinflusst die Leber und die Nieren negativ. Leberschäden schaden dann dem Geist, dem Denken. Symptome sind Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Taubheit in allen Gliedern, Reizbarkeit und sogar Krämpfe. Die Organschäden und der Yin- und Yang-Mangel sollten zusammen behandelt werden. Es sollten nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen behandelt werden.

Auf dieser Theorie basiert die Übungsmethode zur Behandlung von hohem Blutdruck.

21.1.1 Yi Nian Huo Dong (Diao Xin) Fang Mian 意念活动 (调心) 方面 / 意念活動 (調心) 方面 Vorstellung (Regulation des Geistes)

Die Aufmerksamkeit wird auf die Erde gerichtet. Das Qi aus der Erde wird verwendet, um die Niere und die Leber zu schonen und die Leber-Hitze zu entfernen.

Dann verwendet man das Qi aus dem Himmel, um den ganzen Körper auszugleichen und so die Symptome zu behandeln. Man verwendet „Yang (阳/陽)“ von der Sonne, um das Qi aufzufüllen und „Yin (阴 / 陰)“ aus der Erde, um das Blut zu nähren und den „Dreifachen-Erwärmer-Meridian (三焦 San Jiao)“ zu stärken und so die Ursachen zu behandeln.

Zuerst wird die Aufmerksamkeit auf die Hände und die Füße gerichtet. Die Hände werden nach unten bis zu den Lenden geführt und sie zeichnen um die Lenden einen halben Kreis. Dann wird die Aufmerksamkeit auf den Himmel und die Erde gerichtet. Schließlich richtet man die Aufmerksamkeit bei der abschließenden Übung auf die Mitte des Unterbauchs. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt darin, dass das Qi zuerst im Körper entwickelt und dann vom Kosmos aufgenommen wird.

Man muss auf das Atmen und die Vorstellung achten. Die Vorstellung kann die Wirkung des inneren und äußeren Qi verstärken, die Meridiane durchlässig machen und die geistige und körperliche Gesundheit aufrechterhalten.

21.1.2 Dao Yin Dong Zuo (Diao Ti) Fang Mian 导引动作 (调体) 方面 / 導引動作 (調體) 方面 Bewegungen (Regulation des Körpers)

Beim Heben der Arme werden Milz und Magen reguliert und der „Dreifache-Erwärmer-Meridian (三焦 San Jiao)“ durchlässig gemacht. Das Senken und Heben der Hände reguliert das Herz und die Niere. Beim Zeichnen eines halben Kreises um die Lenden wird die Hitze entfernt, die durch das Wandern des Qi erzeugt wird. So werden die Symptome behandelt. Durch das Führen der Handteller von oben nach unten den Ren-, Du- und Chong-Mai entlang, werden die Nieren geschont und der „Dreifache-Erwärmer-Meridian (三焦 San Jiao)“ durchlässig gemacht. Beim Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule fließt das Qi ins Gehirn, die Wirbelsäule und die Nieren. Bei der abschließenden Übung legt man die Handteller unterhalb des Nabels übereinander, damit das Qi im Körper bleibt. So wird die Ursache behandelt.

21.1.3 Tu Na Fang Fa (Diao Xi) Fang Mian 吐纳方法(调息) 方面 / 吐納方法(調息) 方面 Methode des Atmens (Regulation des Atems)

Wenn man die Hände auf die Füße richtet, atmet man langsam und leicht wie ein Fötus, um das Qi zu greifen und zu regulieren sowie beweglich zu sein und Ruhe finden zu können. Ebenso atmet man bei der abschließenden Übung.

Bei den anderen Bewegungen, wie zum Beispiel: Heben der Arme, Führen der Hände nach unten, Zeichnen von Halbkreisen mit den Händen sowie Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule atmet man bewusst und lang aus, unbewusst und kurz ein. Man sollte das Qi vom Kosmos ausnutzen und es mit dem inneren Qi kombinieren. Damit macht man Ren-, Du-, Chong- und Dai-Mai durchlässig und spürt das Qi-Gefühl zwischen Hand und Fuß. Das Qi verbindet sich mit den 12 Hauptmeridianen und mit dem „Yin Qiao-Mai (阴跷脉 / 陰蹺脈 Yin-Fersengefäß)“, dem „Yang Qiao-Mai (阳跷脉 / 陽蹺脈 Yang-Fersengefäß)“, dem „Yin Wei-Mai (阴维脉 / 陰維脈 Yin-Bindegefäß)“ und dem „Yang Wei-Mai (阳维脉 / 陽維脈 Yang-Bindegefäß)“ und sie regulieren sich gegenseitig. Das Qi kann die inneren und äußeren Organe pflegen, heilen und die Wirkung festigen.

Man kombiniert die drei Regulationen nach eigenem Empfinden fest miteinander und nutzt die Selbstreflexion, Selbstregulation und Selbstkonstruktion voll aus, damit die Interaktion von Geist und Körper gut läuft. In diesem Fall sind Ying und Yang ausgeglichen und man ist geistig und körperlich gesund.

21.1.4 Gong Fa 功法 Übungsmethode

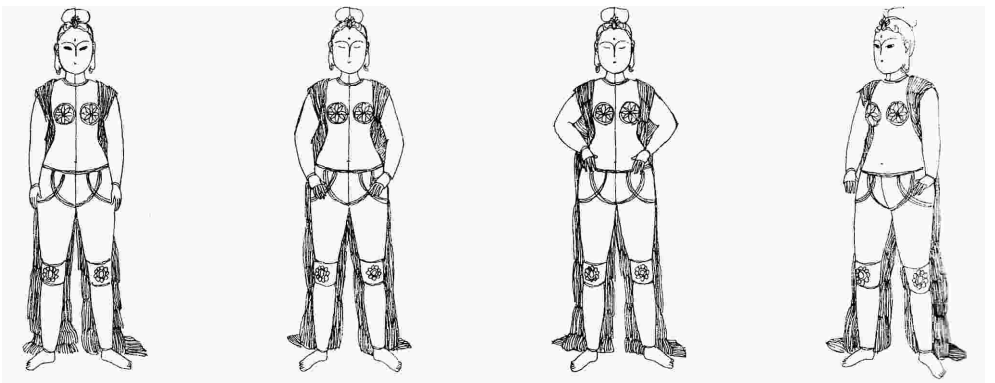
Übung des Hebens und Senkens der Hände

Erste Bewegung: Die Augen werden leicht geschlossen. (Diese erste Bewegung wird in den folgenden Abschnitten wiederholt.)

Die Fersen werden in Schulterbreite auseinandergestellt. Dabei zeigen die Zehen etwas nach außen, und das Körpergewicht liegt zum Großteil auf den Fersen. In dieser Position kann der Körper entspannen und die Atmung ausgeglichen werden.

Die Arme werden leicht angewinkelt. (Die Oberarme sollten nicht an den Körper gepresst werden. Die Ellbogen zeigen ein wenig nach außen.) Die Hände, mit den Fingerspitzen etwas zur Körpermitte gedreht, werden waagrecht vor dem Becken

gehalten. Der „Lao-Gong-Punkt (劳宫穴 / 勞宮穴 die Mitte der Handfläche)“ ist senkrecht über dem „Yong-Quan-Punkt (涌泉穴 / 湧泉穴 die Mitte der Fußsohle)“. Die Hände heben sich langsam nach oben und senken sich wieder nach unten (Abb. 636 - 639).



636 637 638 639

Vorstellung

Die Vorstellung wird zuerst auf den „Qi-Hai-Punkt (气海穴 / 氣海穴)“ gerichtet, 1,5 Cun unterhalb des Nabels (1 Cun ist etwa der Abstand zwischen mittlerem und oberem Mittelfingerknochen) und geht dann zum Lao-Gong-Punkt und Yong-Quan-Punkt. An Handflächen und Fußsohlen sollte das Qi-Gefühl auftreten.

Atmung

Man atmet wie ein „Fötus (Tai Xi 胎息)“. Man ist sich des Atmens nicht bewusst.

Hinweise

Die Knie sind weich und locker und während der ganzen Übung nach allen Seiten frei beweglich.

Das Becken wird etwas nach hinten geschoben und das Gesäß ein klein wenig nach vorn gezogen.

Die Körperhaltung ist aufrecht und weder nach links oder rechts, vorn oder hinten geneigt. Die drei Punkte, „Bai-Hui-Punkt (百会穴 / 百會穴 Scheitelpunkt des

Kopfes)“, „Hui-Yin-Punkt (会阴穴 / 會陰穴 Perineum[82])“ und der Mittelpunkt einer gedachten Verbindungslinie zwischen den beiden Fersen, bilden eine senkrechte Linie. Dabei ist man sich des Atmens nicht bewusst.

Finger und Zehen bewegen sich ein wenig. Halswirbel, Brustwirbel, Lendenwirbel, Becken und Knie schwingen sanft. Alle Gelenke sind locker, d.h. weder gestreckt noch gebeugt. Nur durch die Entspannung aller Muskeln und Gelenke erreicht man einen ausgeglichenen Zustand.

Ist der Körper entspannt, der Geist ruhig und die Atmung ausgeglichen, hat man die Voraussetzungen für ein gesundes und langes Leben geschaffen.

Durch das Heben nach oben und Senken der Hände nach unten aktiviert man das Qi und spürt es an den Händen. Feuer-Qi (Herz) fließt nach unten und Wasser-Qi (Niere) steigt nach oben. Dies führt zu einem Ausgleich von Yin und Yang und beseitigt die Ursachen von Krankheiten. Das eigene Qi, welches durch diese Übung des Hebens und Senkens der Hände angeregt wird, kann man zur Selbstheilung einsetzen.

Die Übung kann stehend, sitzend oder liegend ausgeführt werden. Der Vorstellung muss Aufmerksamkeit geschenkt, Phantasien jedoch dürfen nicht erzeugt werden.

[82]Das Perineum, deutsch der Damm, ist die Region zwischen After und den äußeren Geschlechtsorganen.

21.2 Ren-Mai, Chong-Mai 任脈, 冲脈 / 衝脈, 冲脈 Durchlässigkeit des Ren-Mai (Körpermitte, Konzeptionsgefäß) und des Chong-Mai (Durchdringendes Gefäß)

Nachdem man wie oben beschrieben geübt hat, fährt man wie folgt fort:

Bewegungen, die die Übung unterstützen

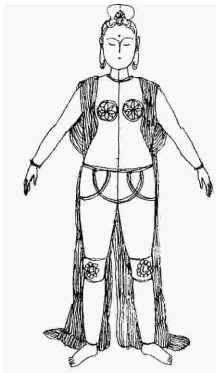
Beim Führen der Hände nach oben atmet man ein, beide Arme werden seitlich, mit den Handflächen nach unten, ausgestreckt und bis über den Kopf gehoben. Dort drehen sich die Handfläche zuerst nach oben und dann weiter, bis sie auf den Körper gerichtet sind.

Die Hände werden nun, eine Hand über der anderen, entlang einer senkrechten Linie, die von den Mittelpunkten des Gesichts, der Brust und des Bauches gebildet wird, über dem Ren-Mai nach unten geführt, bis die Handflächen wieder über und auf die entsprechenden Teile der Füße gerichtet werden (Abb. 640 - 646).

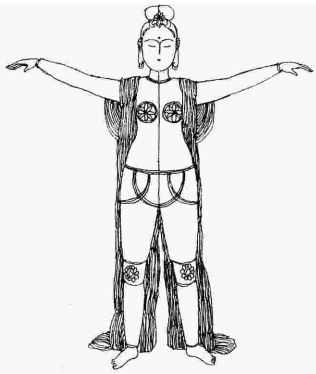
Die Handflächen zu den Füßen gerichtet beginnt man nun wieder die Übung des Hebens und Senkens (Abb. 647, 648).

Anschließend hebt man die Arme wieder bis über den Kopf. Diesmal werden die Hände jedoch über die zwei Chong-Mai (rechts und links des Ren-Mai), mit den Handflächen auf den Körper gerichtet, nach unten geführt (Abb. 649 - 657).

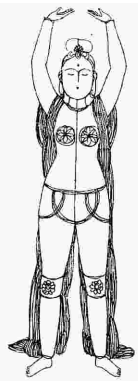
Die Handflächen zu den Füßen gerichtet beginnt man dann wieder die Übung des Hebens und Senkens (Abb. 658, 659).



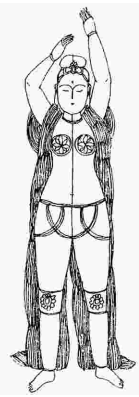
640



641



642

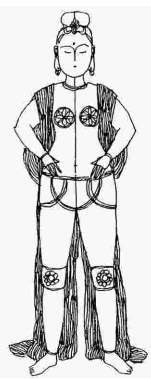


643

644

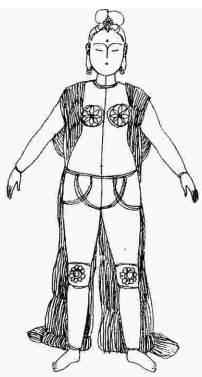
645

646

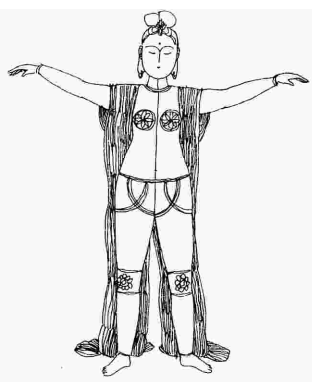


647

648

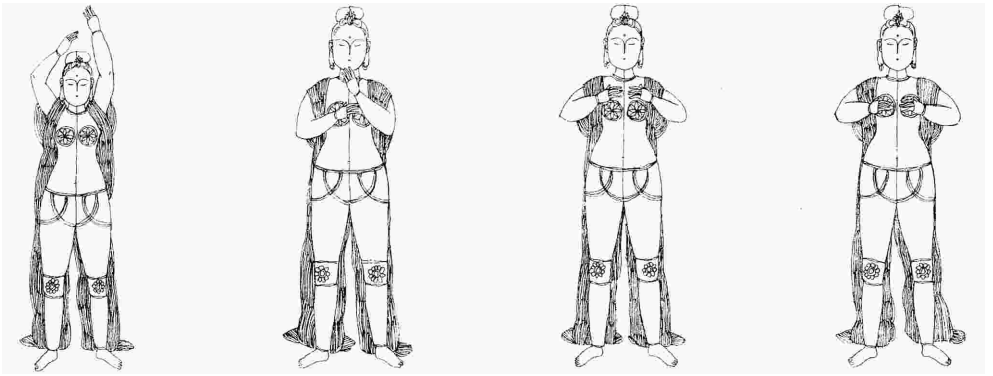


649

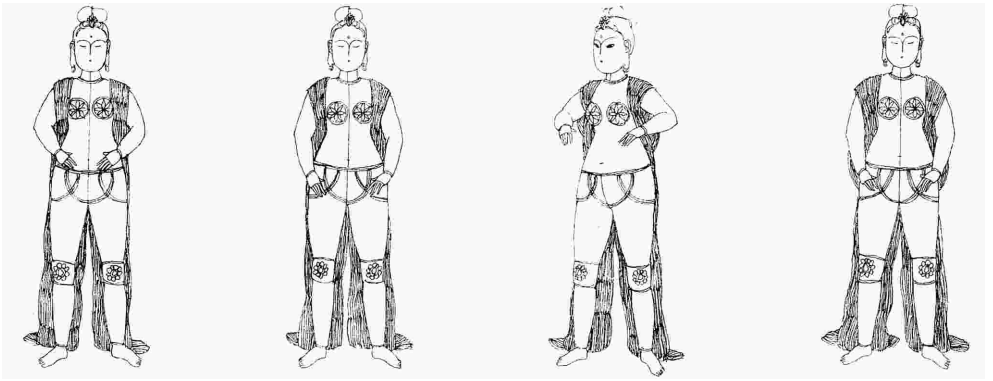


650

651



652 653 654 655



656 657 658 659

Vorstellung

Beim Heben der Arme bis über den Kopf, stellt man sich vor, dass man die Arme aus dem Wasser zieht und das Wasser die Arme entlang nach unten fließt. Beim Heben der geraden Arme hat man die Empfindung, dass es ganz leicht regnet. Beim Heruntergleiten der Hände in einem gewissen Abstand über dem Ren- oder den beiden Chong-Mai hat man die Empfindung, dass man unter einem Sprühregen steht. Beim Richten der Handflächen auf die Füße, spürt man, wie das Regenwasser über den Körper in einen tiefen Brunnen unter den Füßen fließt.

Atmung

Beim nach unten Gleiten der Hände über Ren- und Chong-Mai atmet man aus.

Hinweise

Die Bewegungen müssen langsam, weich, geschmeidig und leicht sein. Der Körper muss entspannt und der Geist ruhig sein. Während des Ausatmens sollte die vorher genannte Vorstellung da sein. Das Ausatmen sollte etwas länger als das Einatmen sein. Während des Einatmens hat man keine Vorstellung, auch ist dies etwas kürzer als das Ausatmen.

Das Ziel dieser Übung ist, das Qi durch stärkere Atmung anzuregen. Dabei müssen Körper, Geist und Atem in Einklang gebracht werden. So kann die Wirkung der Übung verstärkt werden. Zuerst wird das Qi im Körper angeregt, um Qi dann aus dem Kosmos aufzunehmen und zum eigenen Nutzen einzusetzen.

Hat man genug Qi im Körper, fließt es wie Wellen hindurch. Außerdem nimmt man das Qi aus dem Kosmos auf, um einen Ausgleich von Yin und Yang herbeizuführen. Dies ist der Grund, warum man zuweilen spüren kann, wie die Muskeln an gewissen Körperstellen zittern, vibrieren oder zucken und die Gelenke pendeln oder schwingen. Dies sind passive Bewegungen, die aus der bewusst herbeigeführten Bewegung des Hebens und Senkens der Hände entstehen und von denen man sich nicht irritieren lassen darf. Bewegung muss aus der tiefsten Ruhe, der Stille entstehen und aus der Bewegung entsteht die tiefste Ruhe, die Stille.

Man darf dem Vibrieren und der Bewegung der Gelenke und Muskeln nicht entgegenarbeiten und sollte sich auch nicht davon beeinflussen lassen. Die Bewegungen des Vibrierens und Schwingens entstehen dadurch, dass man das Qi zum Fließen gebracht hat.

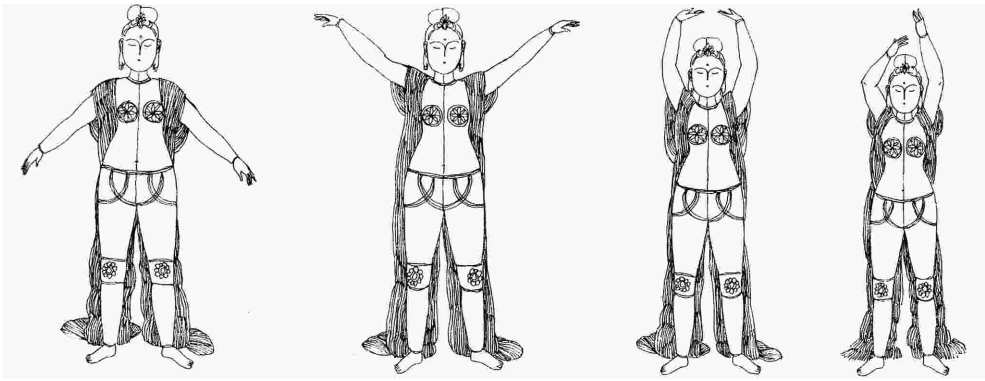
Zuweilen ist die Phantasie so stark, dass man mit ihr Bewegung erzeugt, aber das ist keine echte Bewegung. Und wenn man dann das vermeintliche Qi zum eigenen Nutzen einsetzt, ist dies erfolglos und schadet nur der Gesundheit. Der beschriebene Vorgang kann nicht erzwungen werden.

21.3 Du-Mai, Dai-Mai 督脉, 督脈/带脉, 帶脈 Durchlässigkeit des Du-Mai (Lenkergefäß) und Dai-Mai (Gürtelgefäß)

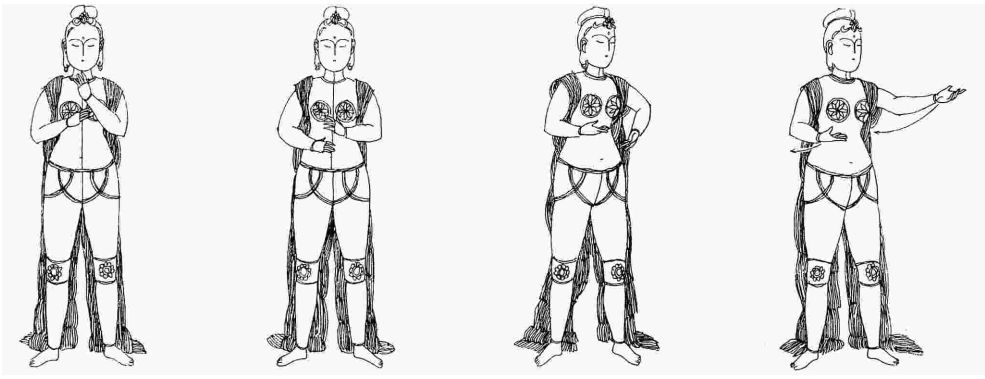
Diese Übung ist der Anschluss an die vorhergehende Übung.

Bewegungen, die diese Übung unterstützen

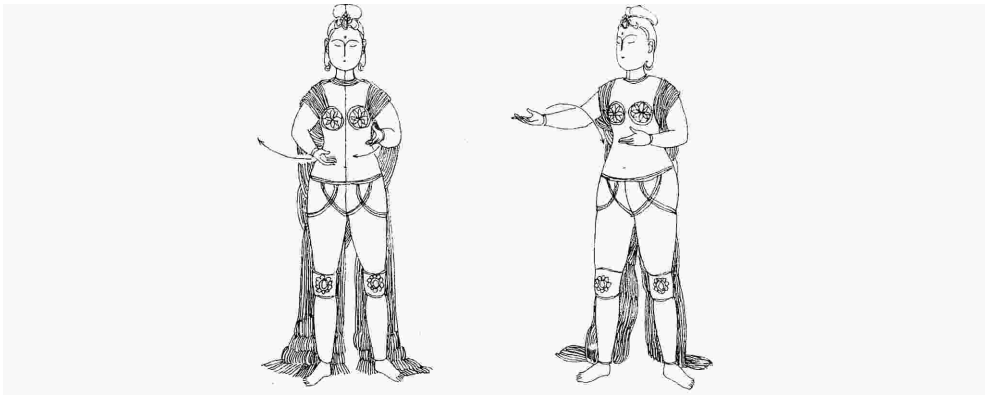
Die Körperhaltung und die Führung der Hände beim Durchlässigmachen des Du-Mai sind wie beim Durchlässigmachen des Ren-Mai. Um jedoch den Dai-Mai durchlässig zu machen, werden die Hände jetzt über die Körpermitte nur bis zum Nabel herab geführt. Die eine Hand dreht die Handfläche nach oben und folgt dem Dai-Mai in Richtung des Rückens und zeichnet dann nach vorn einen halben Kreis. Die andere Hand führt die gleiche Bewegung zur anderen Seite aus (Abb. 660 - 669).



660 661 662 663

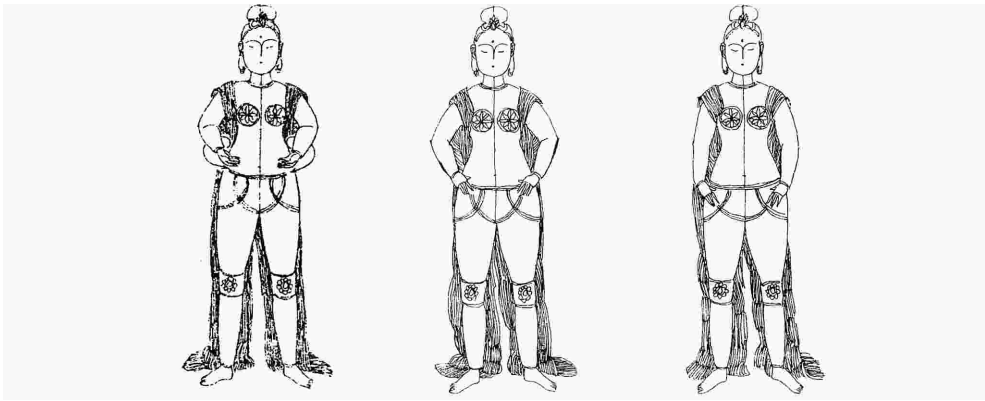


664 665 666 667



668 669

Dann drehen sich beide Handflächen und werden wieder über die entsprechenden Stellen der Füße gebracht, um die Übung des Hebens und Senkens auszuführen (Abb. 670 - 672).



670 671 672

Vorstellung

Beim Durchlässigmachen des Du-Mai stellt man sich vor, dass ein leichter Regen durch die Wirbelsäule in den Brunnen in der Erde fließt. Vielleicht nimmt man sogar sein Plätschern wahr.

Beim Durchlässigmachen des Dai-Mai stellt man sich vor, dass die Hände im Wasser Schwimmbewegungen machen. Man kann den Widerstand des Wassers spüren und Kälte oder Wärme empfinden.

Atmung

Beim Durchlässigmachen des Du-Mai ist die Methode des Atmens wie beim Durchlässigmachen des Ren-Mai.

Beim Durchlässigmachen von Dai-Mai sollte das Ausatmen länger sein als beim Durchlässigmachen von Ren-, Du- und Chong-Mai, da es bei dieser Übung mehr Bewegung gibt.

Hinweise

Nachdem man das Atmen verlängert hat, kann man mehr Sauerstoff einatmen und die Geschwindigkeit des Atmens kann gesteigert werden. So kann die Wirkung und Stärke des inneren und äußeren Qi gesteigert werden. Man muss darauf achten, dass die Atmung natürlich bleibt, da sonst Nebenwirkungen auftreten können. Alles muss natürlich sein und sich mit der Zeit beim Üben von selbst einstellen.

21.4 Bai Dong 摆动 / 擺動, Yong Dong 蛹动 / 蛹動, Niu Dong 扭动 / 扭動 Das Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule

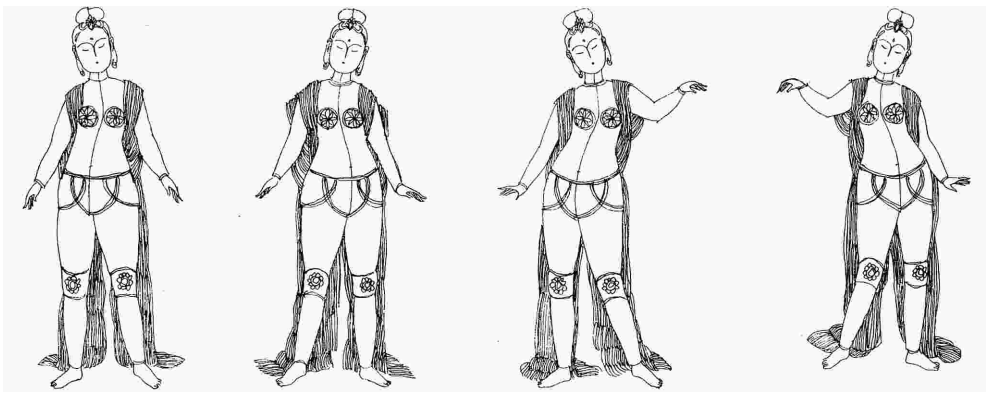
Diese Übung ist der Anschluss an die vorhergehende Übung.

Bewegungen, die diese Übung unterstützen

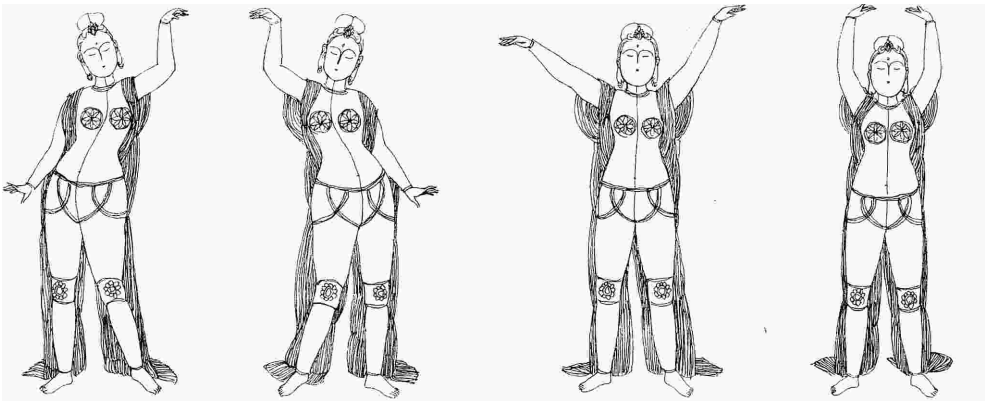
Die Wirbelsäule pendelt, d.h. während sich die Arme bis über den Kopf heben, sollte die Wirbelsäule am Steißbein beginnend von unten nach oben seitlich pendeln.

Dann bewegt sich die Wirbelsäule in sanften Wellen. Wenn man beim Durchlässigmachen des Ren-Mai die Hände vor Gesicht, Brust und Bauch nach unten führt, bewegt sich die Wirbelsäule in sanften Wellen vom obersten Halswirbel nach unten bis zum Kreuzbein.

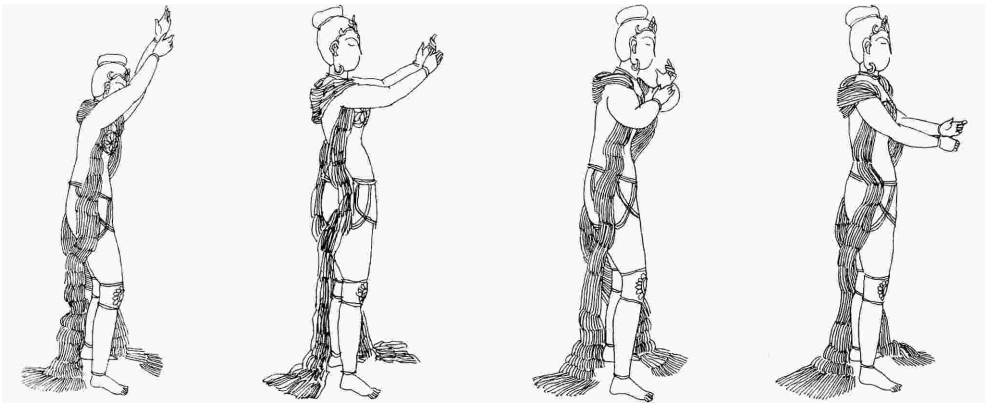
Anschließend dreht die Wirbelsäule beim Durchlässigmachen des Dai-Mai nach links und nach rechts, während die rechte und linke Hand nach hinten Bögen zeichnen (Abb. 673 - 688).



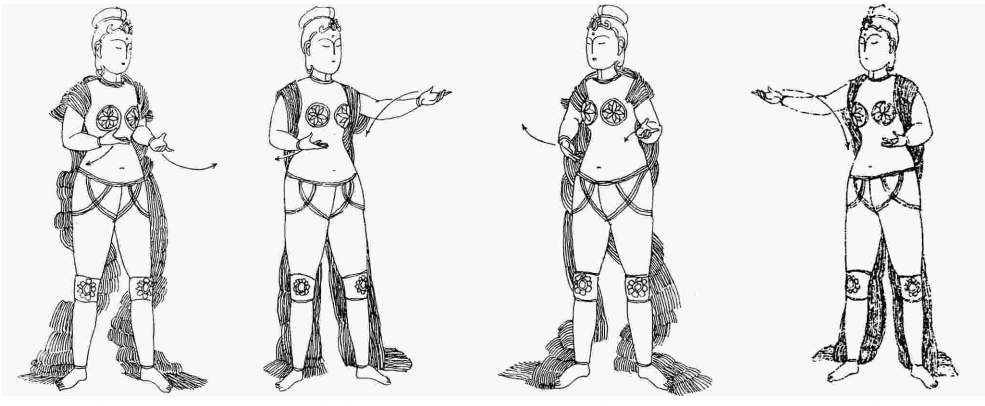
673 674 675 676



677 678 679 680

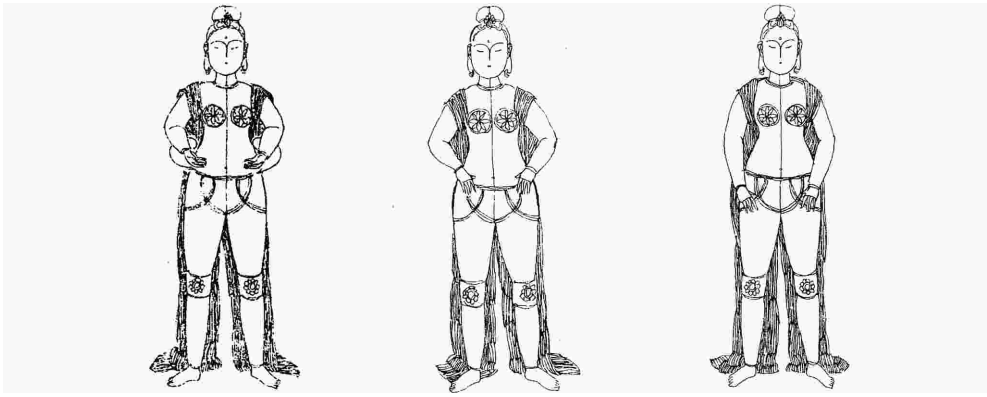


681 682 683 684



685 686 687 688

Schließlich drehen sich die Handflächen wieder nach unten und werden über die entsprechenden Stellen der Füße gehalten (Abb. 689 - 691).



689 690 691

Vorstellung

Wenn man die Wirbelsäule von links nach rechts und von rechts nach links dreht, stellt man sich vor, im Wasser zu stehen. Während man die Hände durch das Wasser zieht, kann man ein Qi-Gefühl erfahren (lokales Qi-Gefühl).

Wenn man die Wirbelsäule pendelt und in sanften Wellen bewegt, hat man die Empfindung, dass man im Wasser steht und Wellen gegen den Körper schlagen (volles Qi-Gefühl).

Atmung

Die Atmung ist wie bei der beschriebenen Übung des Durchlässigmachens des Ren-, Du-, Chong- und Dai-Mai. Wegen der zusätzlichen Bewegung vom Pendeln, Wellen und Drehen wird das Ein- und Ausatmen verlängert. Bevor man mit der Bewegung des Hebens und Senkens der Hände beginnt, sollte man etwas warten, bis sich die Atmung wieder reguliert hat.

Hinweise

Die Aufmerksamkeit sollte nicht nur auf den Bewegungsablauf, sondern gleichzeitig auch auf die Vorstellung und die Atmung gerichtet sein.

Anfänger können beim Erlernen der Übung abschnittsweise vorgehen. Nachdem sie mit den Übungen vertraut sind, sollten die Übungen aber in in ihrem gesamten

Ablauf ohne Unterbrechung geübt werden, damit Ergebnisse schnell und effizient erzielt werden.

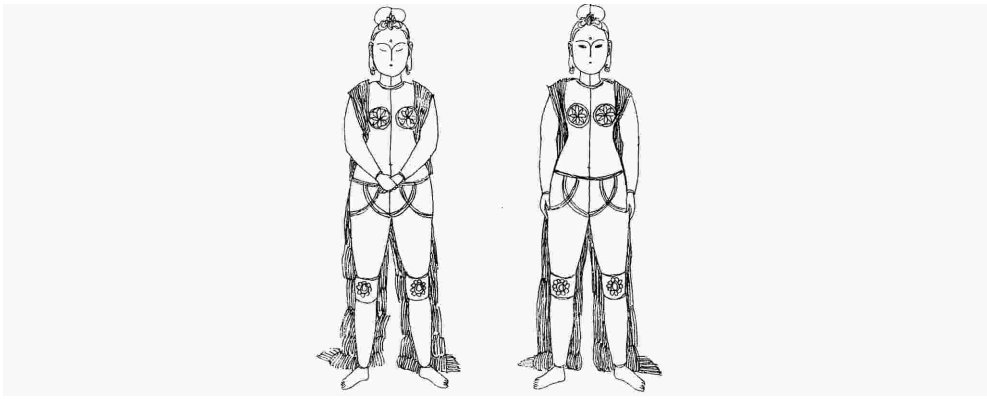
Ausdauerndes Üben bringt Fortschritt und Erfahrungen. Inneres und äußeres Qi und innere und äußere Bewegung wirken aufeinander ein und haben eine heilsame Wirkung auf Körper und Geist.

21.5 Shou Gong 收功 Abschließende Übung

Diese Übung ist der Anschluss an die vorhergehende Übung.

Bewegungen, die diese Übung unterstützen

Männer legen die linke, Frauen die rechte Handfläche auf den „Guan-Yuan-Punkt[83] (Guan Yuan Xue 关元穴 / 關元穴)“, drei Cun unterhalb des Nabels (1 Cun entspricht dem Abstand zwischen dem mittlerem und oberen Knöchel des Mittelfingers) und die andere Hand darüber (Abb. 692, 693).



692 693

Vorstellung

Die Vorstellung ruht im Zentrum des Unterleibs, der auch als „Dan Tian (丹田)“ bekannt ist.

Atmung

Man atmet wie ein „Fötus (胎息 Tai Xi)“. Man ist sich des Atmens nicht bewusst.

[83]Der Guan-Yuan-Punkt (Ren-Mai 4), auch Umschlossene Ursprungsenergie oder Tor des Ursprungs genannt, gilt neben „Qi Hai (气海 / 氣海 Meer des Qi/ Ren Mai 6)“ und „Shen Que (神闕 Bewusstloser-Geist-Punkt/ Ren-Mai 8)“ als äußerer Bezugspunkt zum unteren Dantian und hat eine besonders starke Wirkung auf das Yin.

Hinweise

Heben, Senken, Öffnen und Schließen sind dynamische und statische Interpretationen. „Das Leben enthält Bewegung und Ruhe und es kommt auf die gute Gelegenheit an, um einen reibungslosen Abschluss zu gewährleisten (有生有藏， 全凭时机，一动一敛，务求圆满顺利 / 有生有藏， 全憑時機，一動一斂，務求圓滿順利 You Sheng You Cang, Quan Ping Shi Ji, Yi Dong Yi Lian, Wu Qiu Yuan Man Shun Li)“. Die Vorstellung bringt alles Qi wieder zurück ins Zentrum im Unterbauch („Dan Tian 丹田 “). Die Länge der Zeit, die man in der Shou-Gong-Position verbringt, hängt davon ab, wie lange man braucht, bis das Qi-Gefühl abgeklungen ist.

Erst dann öffnet man langsam die Augen. Zur Abrundung der Übung kann man einen Spaziergang machen.

Anmerkungen

Während des Übens sollten weite und lose Kleidung und Schuhe mit flachen Absätzen getragen werden. Man sollte weder hungrig, noch satt sein und in frischer Luft in einer schönen Umgebung üben.

In depressiver Stimmung oder nach dem Genuss von Alkohol sollte man nicht üben.

Diese Übung ist für Frauen während der Schwangerschaft oder während der Menstruation nicht geeignet.

Es wird geraten, morgens vor dem Frühstück zu üben. Man kann vorher ein Glas warmes abgekochtes Wasser trinken. Abends vor dem Schlafen gehen sollte diese Übung noch einmal wiederholt werden.

Regelmäßiger Informationsaustausch mit den jeweiligen Beratern ist empfehlenswert. Ggf. können Untersuchungen wie: Blutdruck, Blutfette, Urin, Augen, Elektrokardiogramm etc. durchgeführt werden, um sich der Körperkondition bewusst zu sein.

21.6 Jiang Ya Gong Lian Gong You Dao Yu

降压功练功诱导语 / 降壓功練功誘導語

Verbale Übungsanleitung zur Senkung des Bluthochdruckes

Hinweise

Vor der Übung sollten der Körper, der Geist und der Atem reguliert werden. Zur Regulation des Geistes kann „Yang (阳 / 陽)“ aus dem Himmel zur Auffüllung des Qi verwendet werden. „Yin (阴 / 陰)“ aus der Erde kann zum Nähren des Blutes und zur Verstärkung des „Dreifachen-Erwärmer-Meridians (三焦 San Jiao)“ verwendet werden. Die Regulation des Körpers hilft dem Herz und den Nieren zusammen und normal zu arbeiten. Die Regulation der Atmung regt das Qi an. Leichte Atmung nährt das Qi und intensive Atmung verstärkt es.

Verbale Anleitung

Jetzt beginnen wir mit der Übung ------.

Stehe mit 70% des Gewichts auf den Fersen. Schließe leicht die Augen ------. Entspanne den ganzen Körper ------.

Atme natürlich, atme leicht aus und atme leicht ein.

Jetzt beginnen wir mit der ersten Bewegung.

Halte die Mitte der Handfläche senkrecht über der Mitte der Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten. Spüre das Qi an den Händen und Füßen. Alle Bewegungen sind langsam, leicht ------, weich ------.

Bewege Finger und Zehen leicht. Schwinge Halswirbel, Brustwirbel, Lendenwirbel, Becken und Knie sanft.

Richte die Hände auf die Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten. Spüre das Qi an Händen und Füßen. Alle Bewegungen sind langsam, leicht ------, weich ------.

(Die obengenannten Bewegungen dauern ca. 2 Minuten)

Jetzt beginnen wir mit der zweiten Bewegung ------. Machen wir den Ren- und die Chong-Mai durchlässig. Zuerst den Ren-Mai, beginnen wir ------.

Hebe die Arme, stell dir vor, dass du deine Arme aus dem Wasser ziehst und das Wasser die Arme entlang nach unten fließt.

Hebe die geraden Arme hoch ------. Hebe sie langsam hoch, entspanne den ganzen Körper ------.

Atme kurz ein, atme lang aus ------.

Führe die Hände vor Gesicht und Brust den Ren-Mai entlang nach unten.

Richte die Hände auf die Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten. Alle Bewegungen sind langsam, leicht ------, weich ------.

Stelle dir jetzt vor, dass es ganz leicht regnet und du unter einem Sprühregen stehst und das Regenwasser in einen tiefen Brunnen unter deinen Füßen fließt. Nimm das Murmeln und Rauschen wahr, betrachte es und höre es ------.

Jetzt machen wir den Chong-Mai durchlässig.

Hebe die Arme, stell dir vor, dass du deine Arme aus dem Wasser ziehst und das Wasser die Arme entlang nach unten fließt.

Hebe die geraden Arme hoch ------. Hebe sie langsam hoch, entspanne den ganzen Körper ------.

Atme kurz ein, atme lang aus ------.

Führe die Hände vor Gesicht und Brust den Chong-Mai entlang nach unten.

Richte die Hände auf die Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten. Alle Bewegungen sind langsam, leicht ------, weich ------.

Stelle dir jetzt vor, dass es ganz leicht regnet und du unter einem Sprühregen stehst und das Regenwasser dann in einen tiefen Brunnen

unter den Füßen fließt. Nimm das Murmeln und Rauschen wahr, betrachte es und höre es ------.

(Die obengenannten Bewegungen dauern ca. 6 Minuten)

Jetzt beginnen wir mit der dritten Bewegung ------. Machen wir den Du- und Dai-Mai durchlässig.

Hebe die Arme, stell dir vor, dass du deine Arme aus dem Wasser ziehst und das Wasser die Arme entlang nach unten fließt. Hebe die geraden Arme hoch ------. Hebe sie langsam hoch, entspanne den ganzen Körper ------. Atme kurz ein, atme lang aus ------.

Führe die Hände vor Gesicht und Brust den Du-Mai entlang nach unten bis zu den Lenden. Zeichne mit den Händen dann einen halben Kreis.

Zeichne nach links und nach rechts einen halben Kreis. Nach links ------, nach rechts ------, nach links ------, nach rechts ------.

Stelle dir vor, dass es leicht regnet und der Regen durch die Wirbelsäule in den Brunnen in der Erde fließt. Lass die Hände im Wasser Schwimmbewegungen machen und empfinde Kälte oder Wärme.

Richte die Hände auf die Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten.

(Die obengenannten Bewegungen dauern ca. 9 Minuten)

Jetzt beginnen wir mit der vierten Bewegung ------. Pendle, welle und drehe die Wirbelsäule und wir beginnen.

Verbinde die Bewegungen des Durchlässigmachens des Ren-, Chong-, Du- und Dai-Mai miteinander und mit dem Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule.

Gut, beginnen wir.

Hebe die Arme, pendle die Wirbelsäule, pendle ------.

Stell dir vor, dass du deine Arme aus dem Wasser ziehst und das Wasser die Arme entlang nach unten fließt.

Hebe die Arme, welle die Wirbelsäule, welle ------.

Führe die Hände vor der Brust nach unten, welle die Wirbelsäule ------.

Führe die Hände bis zu den Lenden, fang an, die Wirbelsäule zu drehen.

Zeichne nach links und nach rechts einen halben Kreis und drehe die Wirbelsäule ------.

Zeichne nach links, drehe ------, zeichne nach rechts, drehe ------.

Stell dir vor, dass es leicht regnet und der Regen durch die Wirbelsäule und den ganzen Körper in den Brunnen in die Erde fließt. Nimm das Murmeln und Rauschen wahr, betrachte es und höre es.

Gut, richte die Hände auf die Füße. Hebe die Hände langsam nach oben und senke sie wieder nach unten. Atme natürlich. Bewege leicht die Wirbelsäule, bewege sie leicht ------.

Gut, jetzt beginnen wir mit der abschließenden Übung.

Lege unterhalb des Nabels eine Hand über die andere und schaue mit der inneren Sicht in den Unterleib.

Schaue mit dem inneren Auge die Wirbelsäule entlang bis zur Mitte des Unterleibs.

Schaue, höre, denke und nimm wahr, was es in der Mitte des Unterleibs gibt, um alles Qi zurückzuholen.

Gut. Die Übung ist zu Ende.

(Alle obengenannten Bewegungen dauern insgesamt ca. 23 Minuten)

22 Jiao Zhi Shi Li Fa 矫治视力法 / 矯治視力法
Übung zur Korrektur der Sehschärfe

Diese Übung besteht aus den Inhalten und den Anforderungen von „Shen Dong (身动 / 身動 Körperbewegung)“, „Yi Ling (意领 / 意領 Begreifen)“, Qi und „Ying Yong (应用 / 應用 Anwendung)“.

22.1 Nei Qi Yang Cheng 内炁养成 / 內炁養成
Kultivierung des inneren Qi

Dies ist „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 die Basisübung)“. In dieser Phase kultiviert man inneres Qi. Sie entscheidet über den Erzeugungsgrad und die Stärke des Qi. Man muss die Anweisungen befolgen und intensiv üben, um mit dem Qi vertraut zu werden.

Übungsmethode

Man beginnt mit der Bewegung von „Ru Dong (蠕动 / 蠕動 Bewegung des ganzen Körpers)“ (ca. 1 Minute lang).

Hauptpunkte

Man steht mit 70% des Gewichts auf den Fersen.

Der ganze Körper wird entspannt, man muss besonders auf die Entspannung von „Hui Zhong (慧中)“ und „Mi Chu (密处 / 密處)“ achten.

Die Augen werden leicht geschlossen, man schaut mit dem inneren Auge. Man sollte verfolgen, wie sich die einzelnen Wirbel von unten nach oben und oben nach unten bewegen.[84]

Die Bewegung der Wirbelsäule muss langsam, weich, geschmeidig, gleichmäßig und nicht steif sein. Es soll weder besonders kräftige Bewegungen noch abrupte

[84]vgl. Fußnote Kap. 1.2.1

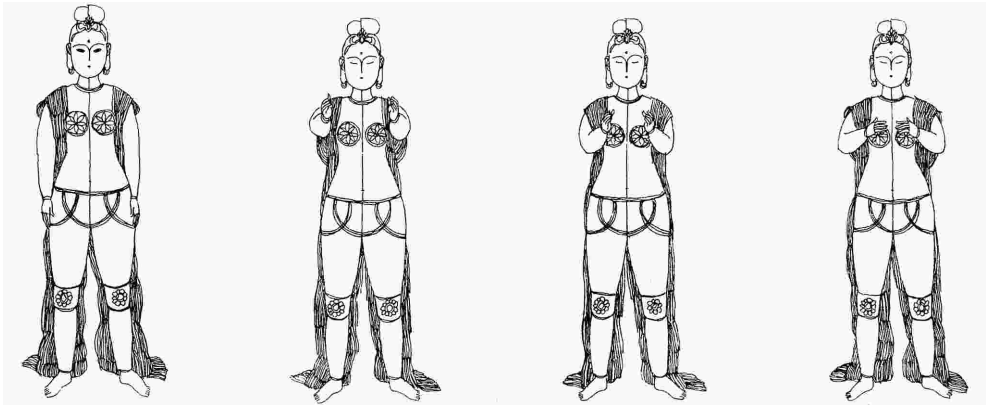
Unterbrechungen geben. (Siehe dazu auch die Methode und Basisübung von Ru Dong im Kapitel „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 die Basisübung)“.

22.2 Wai Qi Hui Sho 外炁回授 Zurückholen des Qi

Wenn das innere Qi schon stark genug ist, wird es nach Außen abgegeben und wieder zurückgeholt. Die Anwendung zur Korrektur der Sehschärfe stellt den Mittelpunkt dieser Übungsmethode dar. Dabei ist wichtig, dass man das Qi-Gefühl sorgfältig wahrnimmt, damit die Korrektur der Sehschärfe wirklich wirksam wird.

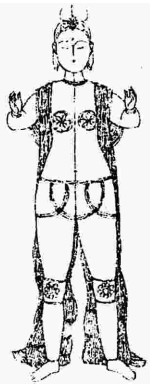
Übungsmethode

Das Qi zu den Handtellern führen. Man hebt beide Arme langsam bis vor die Brust, so dass beide Handteller zueinander weisen. Die ganze Aufmerksamkeit wird jetzt auf das Zentrum der Handteller gerichtet. Ganz leise und langsam beginnt man beide Handteller aufeinander zu und wieder auseinander zu bewegen, als ob man etwas zusammendrücken und wieder auseinanderziehen würde. Das Zusammendrücken und Auseinanderziehen wird 10 bis 20 Mal wiederholt (Abb. 694 - 702).



694 695 696 697

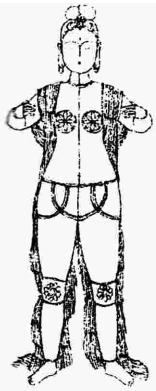
698



699

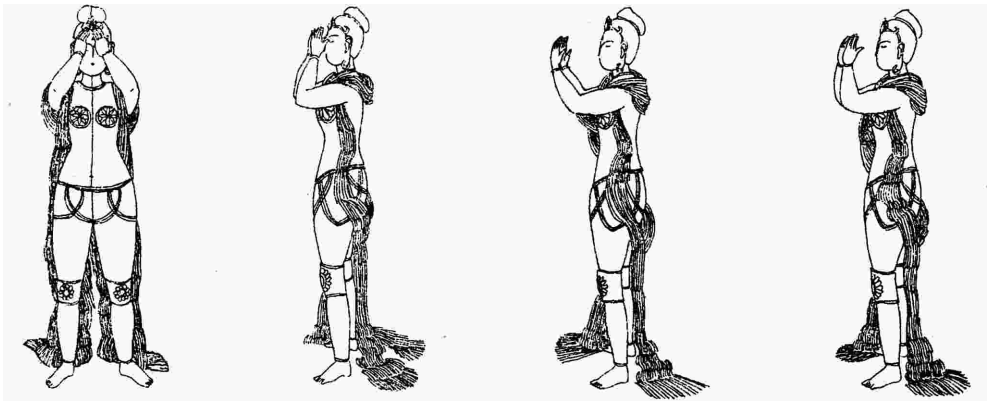
700

701



702

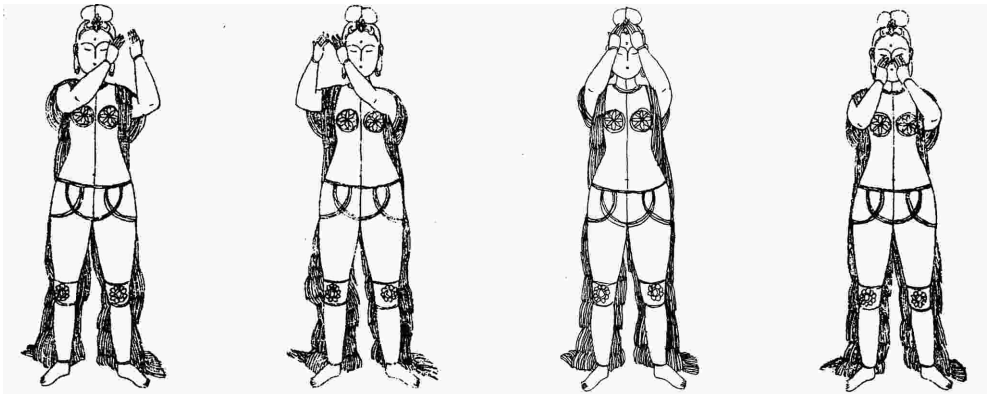
Das Qi der Handteller mit einer auf die Augen zugehenden und sich entfernenden Bewegung auf die Augen abgeben: Mit Hilfe der Vorstellung das Qi zu beiden Handtellern leiten, bis es in den Handtellern ein Gefühl von Wärme, Schwellung oder Taubheit gibt. Dann hält man die Handteller vor die Augen (Dabei beträgt der Abstand zwischen Augen und Handtellern etwa 10 cm. Den optimalen Abstand kann man jedoch auch selbst festlegen). Jetzt beginnt man, die Handteller 10 bis 20 Mal auf die Augen zu und von ihnen wegzubewegen, dabei wird Qi abgegeben (Abb. 703 - 706).



703 704 705 706

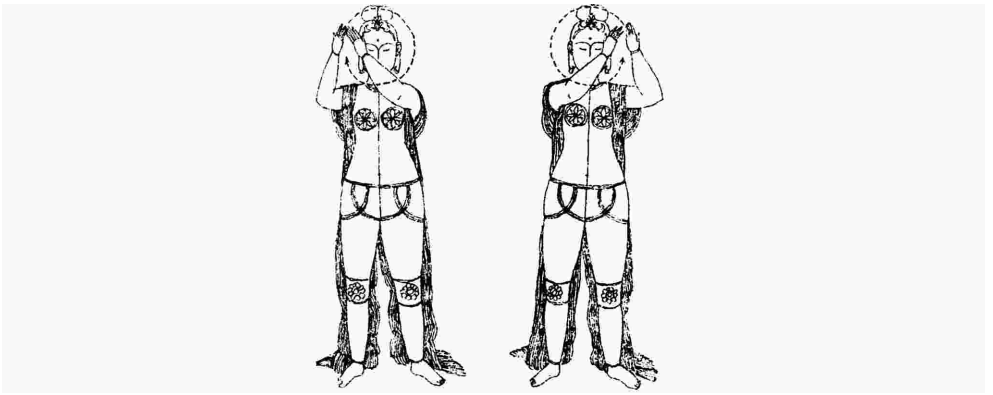
Die Handteller bei der Abgabe von Qi seitlich hin und her bewegen: Die beiden Handteller vor den Augen von links nach rechts hin und her bewegen und dabei Qi abgeben. Die Augäpfel müssen der Bewegung der Hände folgen (Abb. 707, 708).

Die Handteller bei der Abgabe von Qi auf und ab bewegen: Die beiden Handteller bei der Abgabe von Qi vor den Augen 10 bis 20 Mal hinauf und hinunter bewegen. Die Augäpfel müssen der Bewegung der Hände folgen (Abb. 709, 710).



707 708 709 710

Die Handteller bei der Abgabe von Qi kreisend bewegen: Die beiden Handteller vor den Augen je 10 bis 20 Mal kreisend links und rechts herum bewegen (Abb. 711, 712). Die Augäpfel müssen der Bewegung der Hände folgen.



711 712

Hinweise

Wichtig ist, das Qi zu erwerben und anzuwenden. Bei den Bewegungen ist das Qi immer zu spüren. Auch im Bereich der Augen muss das abgegebene Qi wahrgenommen werden.

Der günstigste Abstand zwischen den Handtellern und den Augen ist individuell verschieden und wird dadurch bestimmt, bei welchem Abstand das Qi-Gefühl am stärksten wahrzunehmen ist.

Um das Qi-Gefühl aufrecht zu erhalten, wird die Wirbelsäule mit Ru Dong bewegt. Durch diese Bewegung der Wirbelsäule wird der ganze Körper bewegt. Die Aufmerksamkeit liegt jedoch beim Qi-Gefühl in den Händen und bei der Abgabe des Qi. Bei der Aufnahme von Qi sollte das Qi-Gefühl im Bereich der Augen deutlich und kontinuierlich spürbar sein.

22.3 Shou Gong 收功 Abschließende Übung

Die abschließende Übung hat das Ziel, das aktivierte Qi wieder im Unterbauch zu sammeln. Im Unterbauch hat der Kreis begonnen und dort schließt er sich wieder. Die beiden Hände gleiten nach unten und legen sich mit den Handtellern übereinander auf den Unterbauch unterhalb des Nabels (bei den Männern liegt die linke Hand unten, bei den Frauen die rechte Hand (Abb. 713). Mit dem inneren Auge schaut man ins Zentrum des Unterbauches unterhalb des Nabels. Geduldig wartet man bis das Qi-Gefühl aus beiden Handtellern und aus dem ganzen Körper verschwunden ist und bis man aus dem Qigong-Zustand wieder in den normalen Zustand eintritt. (Das dauert ca. 1 Minute.)

Hauptpunkte

Der ganze Körper wird entspannt.

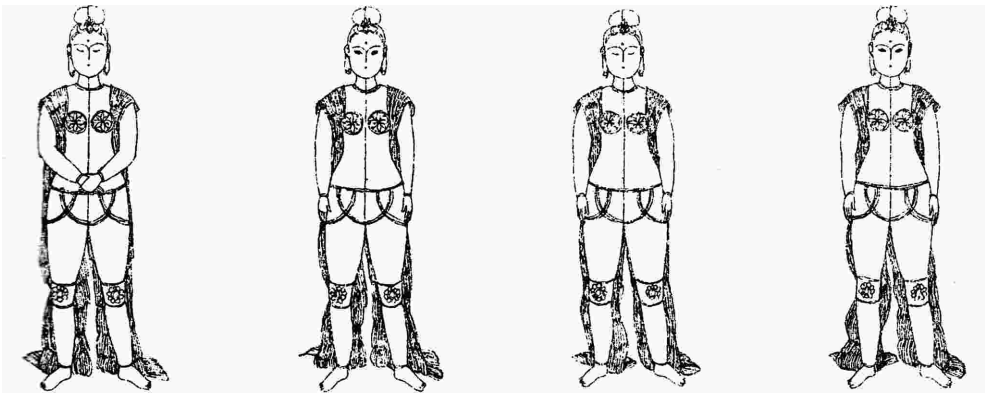
Bei der Betrachtung des Unterbauches mit dem inneren Auge geht man ganz langsam mit dem Blick von oben nach unten die Wirbelsäule hinunter. Dies sollte auf keinen Fall erzwungen werden, da es zu Anspannung führt und diese vermieden werden muss.

Die Bewegung des Körpers wieder normalisieren.

Die oben genannte Übung wird durchgeführt, um die Sehkraft zu stärken und die erzielte Verbesserung der Sehkraft zu stabilisieren. Als Abschluss werden die nachfolgenden Methoden angewandt:

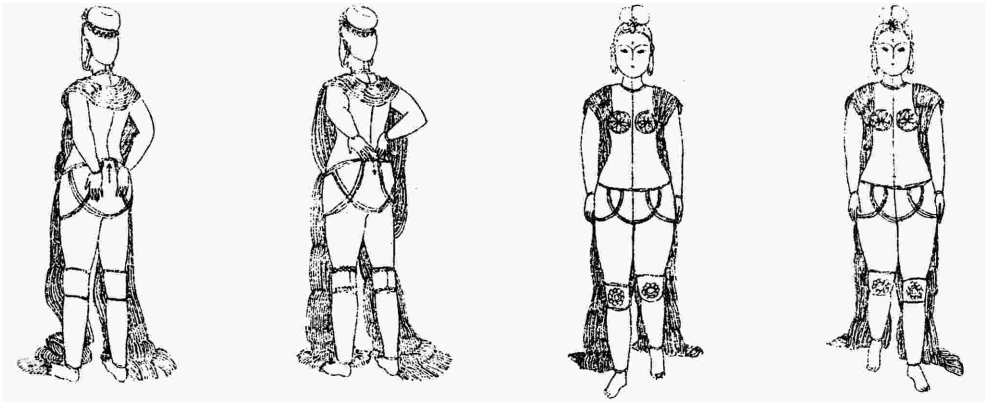
In der Vorstellung wird ein Ziel in weiter Ferne gewählt. Die Augen sind geschlossen und man nimmt dieses Ziel ganz fest ins Visier und schaut durch es hindurch. Diesen Vorgang wiederholt man einige Male.

Wieder wird ein Ziel in der Ferne gewählt, dann wird einmal mit geschlossenen Augen und einmal mit offenen Augen dieses ferne Ziel ins Visier genommen. Nachdem man das Ziel mit geschlossenen Augen gesehen hat, holt man den Blick wieder zu sich zurück. Das Gleiche gilt, nachdem man mit offenen Augen den Blick auf das Ziel geheftet hat (Abb. 714 - 716).

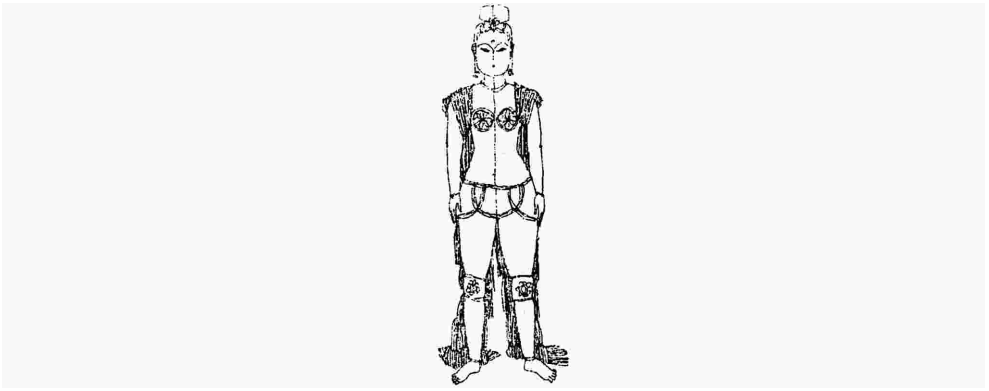


713 714 715 716

Schließlich reibt man mit beiden Handtellern in einer Auf- und Abwärtsbewegung die Lenden (Abb. 717, 718) und bewegt die Beine (Abb. 719 - 721).



717 718 719 720



721

22.4 „Jiao Zhi Shi Li Fa“ Lian Gong You Dao Yu „矫治视力法“练功诱导语 / „矯治視力法“練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zur Korrektur der Sehschärfe

Hinweise

Diese Übung besteht aus den Inhalten und den Anforderungen von Körperbewegung, Begreifen, Qi und Anwendung. Sie ist einfach und hat eine schnelle Wirkung.

Verbale Anleitung

Jetzt beginnen wir mit der Übung. Stelle die Fersen in Schulterbreite auseinander. Schließe langsam die Augen und entspanne den ganzen Körper ------

Öffne Hui Zhong und entspanne Mi Chu ------ Betrachte mit dem inneren Auge die Wirbelsäule. Bewege die ganze Wirbelsäule ganz langsam ------ Bewege die ganze Wirbelsäule ganz langsam ------

Ab jetzt beginnt die Phase, in der inneres Qi kultiviert wird. Wichtig ist, das Qi zu erwerben. Alle Bewegungen müssen leicht ------, langsam ------, weich ------ sein, warte bis du das Qi erwirbst.

(Die obengenannten Bewegungen dauern ca. 2 Minuten)

Jetzt beginnen wir, das Qi zurückzuholen ------

Hebe beide Arme langsam vor die Brust. Richte die Handteller zueinander. Drücke beide Handteller leise und langsam zusammen und ziehe sie dann langsam auseinander.

Drücke sie langsam zusammen ------, und ziehe sie langsam auseinander ------, drücke sie zusammen, ziehe sie wieder auseinander ------

Halte jetzt die Handteller vor die Augen. Richte die Aufmerksamkeit auf das Qi-Gefühl zwischen Handtellern und Augen.

Bewege die Handteller langsam auf die Augen zu und langsam von den Augen weg.

Langsam auf sie zu ------, langsam von ihnen weg.

Bewege jetzt die Handteller vor den Augen von links nach rechts hin und her. Richte die Aufmerksamkeit auf das Qi-Gefühl zwischen Handtellern und Augen. Lass die Augen der Bewegung der Hände folgen.

Bewege die Handteller nach links und schau nach links ------, bewege die Handteller nach rechts und schau nach rechts ------. Nach links ------, nach rechts ------, nach links ------, nach rechts ------.

Bewege die Handteller jetzt hinauf und hinunter. Richte die Aufmerksamkeit auf das Qi-Gefühl zwischen Handtellern und Augen. Lass die Augen der Bewegung der Hände folgen.

Bewege die Handteller hinauf und schau hinauf. Bewege die Handteller hinunter und schau hinunter------. Hinauf------, hinunter------, hinauf ------, hinunter------.

Bewege jetzt beide Handteller vor den Augen linksherum kreisend. Richte die Aufmerksamkeit auf das Qi-Gefühl zwischen Handtellern und Augen. Lass die Augen der Bewegung der Hände folgen.

Bewege die Handteller langsam links kreisend ------, noch mal ------, noch mal ------.

Bewege die Handteller langsam rechtsherum kreisend. ------, noch mal ------, noch mal ------.

Dies ist die Phase des Zurückholens des Qi. Wichtig ist, das Qi anzuwenden. Das Qi-Gefühl zwischen Handtellern und Augen sollte immer beachtet werden.

.....

Jetzt lass beide Hände nach unten gleiten und lege die Handteller übereinander auf den Unterbauch unterhalb des Nabels. Jetzt beginnen wir mit der Abschlussübung ------.

Schau mit dem inneren Auge in das Zentrum des Unterbauches unterhalb des Nabels. Warte geduldig bis das Qi-Gefühl aus beiden Handtellern und aus dem ganzen Körper verschwunden ist.

.....

Jetzt, beginnen wir, den Körper wieder zu normalisieren ------.

Öffne langsam die Augen, schließe langsam die Augen.

Jetzt beginnen wir, in die Ferne zu schauen und das muss ganz schnell sein. Los geht´s!

Öffne die Augen! Schau in die Ferne! Schließe die Augen!

Öffne die Augen! Schau in die Ferne! Schließe die Augen! Warte ------.

Jetzt öffne die Augen ------. Reib die Lenden mit beiden Handtellern. Bewege beide Beine. Reib die Lenden mit beiden Handtellern. Bewege beide Beine ------.

.....

Die Übung ist zu Ende.

(Die beschriebenen Übungen haben insgesamt eine Dauer von ca. 8 bis 10 Minuten)

Nachwort von Jing Li - Ewiger Stern
(Yong Yuan De Xing Chen 永远的星辰 / 永遠的星辰)

Als ich im Frühjahr 2004 zu meinen Eltern nach Wutai fuhr, traf ich zufällig Meister Cheng Jie (buddhistischer Name von Meister Liu Han Wen). Zuvor hatte er dort schon einige Ausflugsgebiete besucht, viele Fotos gemacht, sowohl von der Natur als auch von berühmten Orten der Revolution.

Meister Cheng Jie war von großer und kräftiger Statur, aber flink in seinen Bewegungen; er sprach nicht viel, es passte alles zusammen. Zu dem Zeitpunkt war Meister Cheng Jie bereits über 80 Jahre alt, es trennten uns also nahezu fünf Jahrzehnte, doch hatte ich nicht das Gefühl einer Distanz. Wir konnten uns sehr frei und ungezwungen unterhalten.

Der Himmel leuchtete tief blau. Im hellen Sonnenlicht spazierten wir, in unser Gespräch vertieft. Als wir auf den Bau des Altersheims in Dandong zu sprechen kamen, fragte ich ihn, ob dies zu realisieren nicht recht kompliziert wäre. Der Meister schüttelte ergriffen den Kopf. Ja, es wäre kompliziert, und er stellte kurz die Situation dar. Schließlich sagte er in ruhigem Tonfall:

„Im Leben braucht man gute Überzeugungen. Ohne gute Überzeugungen kann man nicht gut leben. Wenn ich etwas tun möchte, halte ich daran fest, auch wenn Schwierigkeiten auftreten sollten, gebe ich nicht auf. Denn egal, was man tut, alles ist Amitabha.“[85]

War ich anfangs noch etwas nervös bei dem Gedanken, den Meister vor mir zu sehen, fühlte ich mich jetzt unbeschwert und sprach wie von selbst zu ihm: „Als ich Sie gesehen habe, war ich etwas aufgeregt, doch nun bin ich es nicht mehr.“

Meister Cheng Jie lächelte: „Aufregung ist etwas, was man selbst verursacht, das ist etwas ganz Natürliches. Eine Last legt man sich immer selbst auf, ob es sich nun um etwas Schlechtes oder etwas Gutes handelt, und am Ende zwingt man sich damit noch selbst in die Knie. Die Menschen haben so viele Gefühle und Begierden. Treffen diese aufeinander, kommt es natürlich zu Konflikten. Was geschehen ist, ist geschehen, egal ob gut oder schlecht, man sollte nicht weiter darüber nachsinnen, so bleibt man natürlich und entspannt.”

[85]Amitabha ist einer der fünf Tathagatas (Repräsentationen der Qualitäten Buddhas): Er gehört zur Lotus-Familie (der fünf Weisheiten), verkörpert grenzenloses bzw. unermessliches Licht, unterscheidende Weisheit, die Befreiung von Anhaftung. Farbe: rot. Element: Feuer. Handhaltung: Meditationsgeste. Himmelsrichtung: Westen. Silbe: SHRIH.

„Der Mensch braucht Zuversicht! Bleib bei dem, was du vorhast, dann wird es auch gelingen!“

Ich fragte Meister Cheng Jie, ob ein Freund von mir sein Schüler werden könnte. Er antwortete:

„Jede Schule macht es anders. Meine Tradition unterscheidet sich von den anderen Richtungen, die sehr strenge Lehrer-Schüler-Beziehungen haben. Bei uns existiert diese Unterteilung nicht, wir sind alle Schüler und alle Lehrer. Schließlich lernen wir doch zusammen die alten Weisen, und wenn wir sie gelernt haben, geben wir sie an andere weiter. Es geht um den Austausch unter Gleichgesinnten mit den gleichen Zielen und den gleichen Methoden.“

Da wir uns an einem heiligen buddhistischen Ort befanden, kamen wir auch auf Buddha zu sprechen. Ich fragte Meister Cheng Jie nach seiner Meinung zu Buddha. Er sagte: „Wenn du dich für gewöhnlich wie ein Mensch verhältst, bist du ein Buddha; wenn du dich für gewöhnlich nicht wie ein Mensch verhältst, bist du ein Unmensch. Wer sich in der heutigen Gesellschaft für gewöhnlich wie ein Mensch verhält, ist ein guter Mitbürger, kommt er dann ins Reine Land (Sukhavati), ist er ein Buddha.“

Meister Cheng Jie ergänzte noch: „Das Chan Mi Qi Gong zu üben, hilft dir nur, gesund zu bleiben und Weisheit zu erlangen, aber nicht, ein Buddha zu werden. Um Buddha zu werden, bedarf es keiner Methode, sondern das ist etwas, was deine geistige Welt betrifft. Buddhas sind Menschen, die weise sind und sich hingeben können!“

„Das chinesische Zeichen für ‚buddhistischer Mönch‘ kann in seine einzelnen Bestandteile zerlegt werden und bedeutet dann ‚ehemaliger Mensch‘. Während das Zeichen für ‚Buddha‘ auf diese Weise betrachtet keinen Menschen repräsentiert. Das Wesen des Buddha ist nicht menschlich, aber ein Mönch bleibt es, ein Mönch ist quasi ein Arbeiter für Buddha, der Buddha repräsentiert und die Lehre des Buddha weitergibt. Respekt gegenüber dem Mönch bedeutet Respekt gegenüber der Lehre.“

„Den Weg vom Mönch zum Buddha zu gehen, bedeutet, das Leben auf eine höhere Ebene zu bringen.“

„Setze alle Kraft für das Natürliche ein, denn das ist etwas Vorgegebenes. Je einfacher, desto klarer, je müheloser, desto leichter die Kommunikation.“…

Diese Worte, obwohl von Meister Cheng Jie nur nebenbei gesprochen, merkte ich mir, denn sie kamen mir sehr originell vor.

Meister Cheng Jie lud mich und meine Familie ein, ihn einmal im Altersheim von Dandong zu besuchen, und ich stimmte freudig zu. Er sagte: „Es ist nun wohl auch an mir, das Alter anzunehmen! 2004 will ich von allem zurücktreten und auch keine Schüler mehr aufnehmen. Das lege ich alles in die Hand meiner Schüler. Ich werde zu Hause an meinen Büchern schreiben und das gesammelte Lehrmaterial ordnen." Damals dachte ich, das sei nur so dahin gesagt und maß dem keine weitere Bedeutung bei. Für die Sommerferien plante ich, noch einmal zum Meister nach Dandong zu fahren und dann ausführlicher mit ihm zu sprechen.

In Wutai verbrachte ich drei Tage mit Meister Cheng Jie, dann machte sich jeder auf den Heimweg. Im April erhielt ich von ihm einen Brief und lief voller Vorfreude in mein Zimmer. Ich errötete bei der Anrede – Meister Cheng Jie war schon über 80 Jahre alt, mit weißem Haar, eine integere und hoch angesehene Persönlichkeit – und dennoch redete er mich respektvoll mit „Meister" an! Als ich an mein unstetes und ausschweifendes Leben dachte, fühlte ich mich sehr beschämt! Mit seiner offenen Bescheidenheit und Freundlichkeit lehrte er mich. Es war das erste Mal, dass ich verstand, was „Kultivierung" bedeutet.

Im Juli zur Ferienzeit setzte ich mich mit meiner Schwester und dem kleinen Neffen in den Zug, frohen Herzens und voller Erwartung fuhren wir über 3000 km nach Dandong zum Altersheim. Die Nachricht schlug wie ein Blitz aus heiterem Himmel ein: Meister Cheng Jie war vor 20 Tagen verschieden!

Im Taxi durch die Straßen von Dandong fahrend, konnten meine Tränen keinen Halt finden, und in meiner Brust fühlte ich einen reißenden Schmerz – nichts würde ich mehr Meister Cheng Jie fragen können! Niemals mehr würde ich ihm mein Herz ausschütten können! Eine unendliche Trauer machte sich in meinem Herzen breit…

Entlang der gewundenen Bergpfade, inmitten unter unzähligen Gedenktafeln suchte ich Meister Cheng Jies letzte Ruhestätte. Ich verbeugte mich tief vor ihm, um meinen grenzenlosen Respekt gegenüber dieser großartigen Persönlichkeit zu bezeugen. Vom nahenden Tod des Meisters und auch von seinem Begräbnis wurde kein weiterer Schüler unterrichtet und auch kein Freund hatte es erfahren. Seine Kinder hatte er so erzogen: „Man soll der Regierung keine Umstände bereiten und auch sich selbst nicht." Seine Angelegenheiten nach seinem Ableben wurden wie bei einem einfachen Bauern geregelt und von seinen Kindern selbst in die Hand genommen, somit konnten sie ihrer Pietät Ausdruck verleihen. Sein leiser Abschied war wie einst seine leise Ankunft, ganz einfach, ganz natürlich, ganz normal.

Der Meister mit seinen mehr als 80 Jahren war noch immer damit beschäftigt, Älteren zu helfen und ihnen zu dienen, bis zum letzten Atemzug. Einmal lehrte er mich: „Im täglichen Leben muss man auf Ursache und Wirkung achten, so dass aus allen Worten und Handlungen das Gute und Schöne spricht." Auch in seinem Brief fand ich seine Unterweisung: „Über das Leben zu lachen, kann Blockaden lösen und zu Glück und Erfolg führen." Obwohl der Meister in meinem Leben nur kurz wie ein Blitz aufleuchtete und dann verschwand, hat er in mein Herz doch einen ewigen Stern gesetzt, der weiter funkelt und mir mit seinem Licht den Weg zeigt.

Ich wünsche, dass das Werk von Meister Cheng Jie, anderen zu helfen und zu nutzen, noch lange andauern wird!

Jing Li
Henan, Februar 2009

Liu Han Wen (4.3.1921 - 20.6.2004)

Notizen