

Vorwort

Die Idee für dieses Buch ist durch zahlreiche Gespräche mit meinen Fachkolleg*innen und mit Teilnehmer*innen meiner Kurse entstanden. Es sollten Übungen ausgewählt und gegebenenfalls so modifiziert werden, dass die Meridiane für eine bessere Durchlässigkeit gezielt reguliert werden. Die Übungen sollen eine bessere Qi-Zirkulation ermöglichen und des Weiteren eine Erleichterung für eine bewusste Qi-Führung verschaffen, wie unter anderem beim kleinen Qi-Kreislauf (XiaoZhouTian 小周天) und beim großen Qi-Kreislauf (DaZhouTian 大周天).

Da bereits mehrere hundert, wenn nicht tausend, Qigong-Übungen für unterschiedliche Ziele in China bekannt sind, braucht man dafür keine brandneuen Übungen zu kreieren. Daher habe ich Übungen aus den mir bekannten Qigong-Systemen/-Methoden ausgewählt, die nach meiner Meinung und Fachkenntnis passend für diesen Zweck sind. Um dem Ziel, die Meridiane durchlässig zu machen, gerecht zu werden, habe ich einige der Übungen modifiziert und gegebenenfalls miteinander kombiniert.

Ich bin mir dessen bewusst, dass ich als Einzelperson nur beschränkte Erfahrungen und Fachkenntnisse in Qigong besitzen kann und nicht frei bin von Fehlern. Daher bin ich für fachliche Kritik und Anregungen immer offen. Bitte kontaktieren Sie mich in dem Fall gern über eine meiner untenstehenden E-Mail-Adressen. Vielen Dank!

Foen Tjoeng Lie
info@kolibriverlag.de
info@kolibriseminare.de

SEITE

4	Vorwort
6	Einführung
10	Grundstellungen
16	Hinweise für die Übungspraxis
20	DaoYin-Übungen
48	HAUPTÜBUNGEN:
48	0. Der Beginn/Öffnen und Schließen
52	1. Das Qi in den mittleren Kanälen zirkulieren
56	2. Seitwärts drehen und den Himmel tragen
60	3. Mit der Faust stoßen links und rechts
64	4. Der Wind schwenkt den Lotus
68	5. Den Mond vom Meeresboden holen und den Dreifuß heben
73	6. Himmel, Erde und Mensch
79	7. Der mächtige Tiger streckt die Krallen
88	8. Das Qi im ganzen Körper zirkulieren
92	Z. Qi zum Dantian zurück bringen/Der Abschluss
95	Impressum
96	Anhang: Jin-Kraft
98	Glossar
109	Literaturverzeichnis
111	Danksagung
112	Über den Autor

TongJing
XingQi Fa
通经行气法

Was ist und wie wirkt Qigong zur Öffnung der Meridiane?

TongJingXingQi Fa (通经行气法) ist ein Qigong-System, das die Durchlässigkeit der Meridiane verbessern, die Qi- und Blut-Zirkulation fördern und die Muskeln (inklusive Sehnen, Bänder und Faszien) stabilisieren kann. Wörtlich bedeutet TongJing (通经) Meridiane durchlässig machen, XingQi (行气) das Qi zirkulieren und Fa (法) Methode. Der Einfachheit halber wird es mit Qigong zur Öffnung der Meridiane übersetzt.

Bei zahlreichen Gesprächen, die der Autor mit Teilnehmer*innen seiner Kurse, Aus- und Fortbildungen, sowie mit seinen Fachkolleg*innen geführt hat, haben einige von ihnen ausgesagt, dass es für sie nicht immer so einfach ist, die Übungen der bekannten Qigong-Systeme zur bewussten Qi-Führung, wie den Qi-Kreislauf (ZhouTian Gong 周天功¹) – sowohl den kleinen Qi-Kreislauf (XiaoZhouTian 小周天) als auch den großen Qi-Kreislauf (DaZhouTian 大周天) – zu praktizieren. Denn manches Mal bekommen sie Zweifel, ob die Übung gelingt. Unter anderem, weil sie das Qi subjektiv nicht deutlich wahrnehmen. Und manches Mal haben sie das Gefühl, dass das Qi nicht einwandfrei geleitet werden kann, beziehungsweise dass die Meridiane nicht durchlässig genug sind.

¹ Der Qi-Kreislauf (ZhouTian Gong 周天功), auch als Himmels-Kreislauf oder der himmlische Kreislauf bekannt, ist ein Begriff der daoistischen Alchimie (NeiDanShu 内丹术) beziehungsweise des stillen Qigong (JingGong 静功) für eine Methode, bei der die Praktizierenden das Qi, nachdem es gesammelt und kultiviert wird, willentlich im Körper zirkulieren lassen. Es wird unterschieden in kleiner (XiaoZhouTian 小周天) und großer Qi-Kreislauf (XiaoZhouTian 小周天). Bei dem kleinen wird das Qi durch die beiden mittleren Meridiane auf der Rückseite des Rumpfes Gouverneurs-Gefäß (DuMai 督脉) und auf der Vorderseite des Rumpfes Konzeptions-Gefäß (RenMai 任脉) geführt. Bei dem großen wird das Qi im ganzen Körper verteilt. Hierbei werden neben den oben genannten zwei Meridianen auch die zwölf regulären Meridiane oder die weiteren sechs Sonder-Meridiane herangezogen. Bei manchen Schulen wird das Qi sogar frei geführt, unabhängig vom Verlauf der Meridiane.

Durch mehrfachen Austausch und wiederholte Diskussionen mit den oben genannten Personenkreisen entstand bei dem Autor die Idee, die Meridiane anhand der Regulierung des Muskeltonus (inklusive Sehnen, Bänder und Faszien) durchlässig zu machen. Denn die Meridiane sind ja bekanntlich in diese Bereiche eingebettet. Jedoch geht es hierbei nicht darum, die einzelnen Meridiane gezielt oder isoliert zu regulieren oder das Qi-Gefühl besser wahrzunehmen. Vielmehr geht es um eine gezielte Regulierung des Spannungszustandes des ganzen Körpers, so dass die Meridiane insgesamt durchlässiger werden im Vergleich zu vorher und darum, die Qi- und Blut-zirkulation zu optimieren. So kann dieses Qigong zur Öffnung der Meridiane helfen, die Praxis unter anderem beim kleinen oder großen Qi-Kreislauf erfolgreicher zu gestalten.

Es wurden bei der Auswahl der Übungen folgende methodische Grundlagen herangezogen:

1. chinesische innere Kampfkünste (NeiJiaQuan 内家拳) – unter anderem die spiralartige Bewegungsart (ChanQiGong 缠丝功), im Englischen als Reeling Silk bekannt;
2. Einsatz von Dehnungen und Streckungen, sowie der inneren Jin-Kraft, was im Qigong als Methode des DaoYin² (导引) bekannt ist;
3. Steuerung der Bewegungen aus dem Becken.

Selbstverständlich finden auch die drei methodischen Grundprinzipien des Qigong-Systems – Regulierung des Körpers (Körperstruktur und Bewegungen), Regulierung der Atmung und Regulierung des Geistes – ihre Anwendung. Insbesondere wird die gezielte An- und Entspannung der Weichteile (wie Muskeln, Bänder und Bindegewebe inklusive Faszien) gefördert.

² DaoYin (导引) beziehungsweise DaoYinShu (导引术), wörtlich übersetzt: Methode vom Leiten/Führen und Dehnen/Strecken, ist ein Fachbegriff im Qigong für eine spezielle Methode. Unter anderem werden die eingesetzten Körperteile während der Bewegungen oder stationär (wie in der Endposition einer Bewegung), fallweise kombiniert mit der bewussten Atemführung und Imagination, gezielt gedehnt und gestreckt. So sollen das Qi und das Blut im Körper besser zirkulieren können.

KaiGong
开功

ShengJiang
KaiHe
升降开合

0. Der Beginn/Öffnen und Schließen

Bitte informieren Sie sich über die Grundhaltungen (siehe Grundstellungen S. 10 – 15) und die Hinweise für die Übungspraxis (S. 16 – 19), bevor Sie mit den Übungen beginnen!

Es ist für die Praxis und für die erwünschten Wirkungen von Vorteil, wenn Sie vor Beginn mit diesen Hauptübungen (ZhuYao GongFa 主要功法) zuerst die Übungen zur Lockerung und Dehnung (DaoYin 导引) praktiziert haben!



Abb. 0.1a



Abb. 0.1b seitlich

Ausgangsposition

Sie stehen in schulterbreitem Stand (开立步 KaiLiBu). Hände und Arme lassen Sie neben dem Körper hängen. Sie blicken nach vorne. (**Abb. 0.1a – Abb. 0.1b**)

- Um die Beine eventuell besser beugen zu können, platzieren Sie die Füße etwas mehr als schulterbreit zueinander und drehen gegebenenfalls die Fußspitzen geringfügig (10 – 15 Grad) nach außen.