Inhaltsverzeichnis

Impressum	4
Vorwort	6
Danksagung	8
Allgemeines	9
Qigong-Formen	66
Lernen und Praxis	110
Methode und Technik	146
Sonstiges	222
Anhang: Der kleine Qi-Kreislauf	284
Literatur- und Quellenverzeichnis	286
Weiterführende Literatur	289
Sachwortregister	290
Über den Autor	299

Vorwort

Qigong, seit mehr als 2000 Jahren ein Kulturgut aus China, wird als eine effiziente Methode zur Prävention für die Gesundheit, zur Meditation, für Lebenskunst, Persönlichkeitsschulung et cetera im deutschsprachigen Raum immer beliebter. Die Anzahl an Praktizierenden und Lehrenden wird immer größer und dadurch steigt auch der Bedarf an Wissen über Qigong.

Dieses Buch ist eine Neubearbeitung von „Wissenswertes vom Qigong“, das im Jahr 1993 in erster Auflage erschienen ist und seitdem in mehreren Auflagen veröffentlicht wurde. Bei dieser Gelegenheit wurden weitere Sachthemen und Fachausdrücke aus dem Qigong aufgenommen und behandelt. Es wird angesichts der Vielzahl von Aspekten kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Jedoch hoffen wir – Verlag, Autor und Redakteur –, dass die meisten relevanten Fragestellungen, die für Sie beim Erlernen, Praktizieren und Unterrichten von Bedeutung sind, ausreichend geklärt wurden.

Wir haben viel Wert darauf gelegt ein ausführliches Register zu führen. Dort können Sie leicht

nach Sachwörtern suchen, sowohl auf Deutsch als auch auf Pinyin. Aus diesem Grunde haben wir uns beim Inhaltsverzeichnis auf die Kapitelüberschriften beschränkt und die einzelnen Sachwörter nicht noch mal aufgeführt.

Sollten Sie als Leser[1] finden, dass weitere Sachthemen beziehungsweise Fachausdrücke in dieses Buch aufgenommen werden sollen, bittet Sie der Autor um Ihre Kontaktaufnahme. Vielen Dank!

Foen Tjoeng Lie
ftl@kolibriverlag,de

[1] Uns – Verlag, Autor, Redakteur und Lektorin – ist bewusst, dass viele Leserinnen und Leser eine gemischtgeschlechtliche Schreibweise bevorzugen. Dennoch haben wir uns – nach langer Überlegung – dazu entschieden, die traditionelle Schreibweise mit dem generischen Maskulinum zu verwenden. Die bessere Lesbarkeit bei den mitunter anspruchsvollen Themen hat dafür den Ausschlag gegeben. Wir bitten um Verständnis für unsere Entscheidung.

4. WELCHE QI-ARTEN GIBT ES?

Neben der oben genannten großen Gruppierung des Qi nach Herkunft (siehe Frage 3 / S. 13), wird das Qi in folgende Art-Unterteilungen unterschieden:

a) YuanQi (原气/元气) (Ursprüngliches Qi), auch ZhenQi (真气) (Wahres Qi) genannt, was als das für das Leben eigentlich verantwortliche Qi zu verstehen ist, ist identisch mit dem vorgeburtlichen Qi (XianTian ZhiQi 先天之气). Es entsteht durch die Verschmelzung der vorgeburtlichen Essenzen (XianTianZiJing 先天之精 / siehe S. 13) beider Elternteile. Daher wird es auch als erbliche Anlage verstanden. Es wird nach Auffassung der TCM in der Niere (肾脏 Shen) gespeichert. Es braucht, um sich zu erhalten, ständige Zufuhr von Nährstoffen (inklusive Sauerstoff / siehe auch Essenzielles Qi / ZongQi 宗气 untenstehend), die nach der Geburt durch Ernährung und Atmung gewonnen werden. YuanQi ist nach Auffassung der TCM unter anderem für Konstitution und Vitalität verantwortlich. Zusammen mit dem Essenziellen Qi ist es zugleich auch als Antriebskraft für die Aktivitäten der verschiedenen Organe und die Konstitution zu verstehen und ist für das Wachstum und die Fortpflanzung verantwortlich. Das Ursprüngliche beziehungsweise Wahre Qi ist das Qi, das im Qigong durch stille und auch bewegte Übungen kultiviert wird.

b) ZongQi (宗气[3]), Essenzielles Qi, wird aus dem Klaren QingQi (清气) im Sinne von Sauerstoff und aus den Nahrungsessenzen inklusive Wasser (Shui Gu Zhi Qi 水谷之气) im Oberen Erwärmer (ShangJiao 上焦 / siehe S. 241) unter Mitwirkung von Ursprünglichem Qi verwandelt. Danach wird es über die Meridiane (nach Theorie der TCM) im ganzen Körper verteilt und unter anderem den diversen Organen als materielle Grundlage zur Funktionswahrnehmung zur Verfügung gestellt. In der Fachliteratur wird es oft als Atmungsqi beziehungsweise Atemqi übersetzt. Das Essenzielle Qi ist verantwortlich für die Atemfunktion inklusive Stimmbildung, die Qi- und Blut-Zirkulation, die Motorik sowie für die Steuerung des Wärmehaushalts. Zusammen mit dem Ursprünglichen Qi nimmt das Essenzielle Qi des Weiteren diverse Funktionen des Organismus wahr. Somit ist das Essenzielle Qi verantwortlich für die Beschaffenheit der Qi-Qualität in unserem Körper. Den Aufgaben nach ist die Übersetzung als Essentielles Qi daher passender.

[3] Zong (宗) bedeutet wörtlich Ahnen, Vorfahren, Sippe, Stamm und so weiter. Aufgrund seiner essenziellen Aufgaben (siehe oben) soll man es daher als Essenzielles Qi übersetzen. ZongQi wird manchmal auch als Qi des Brustkorbs (XiongQi 胸气), Großes Qi (DaQi 大气) oder auch Großes Qi des Brustkorbs (XiongZhong DaQi 胸中大气) bezeichnet.