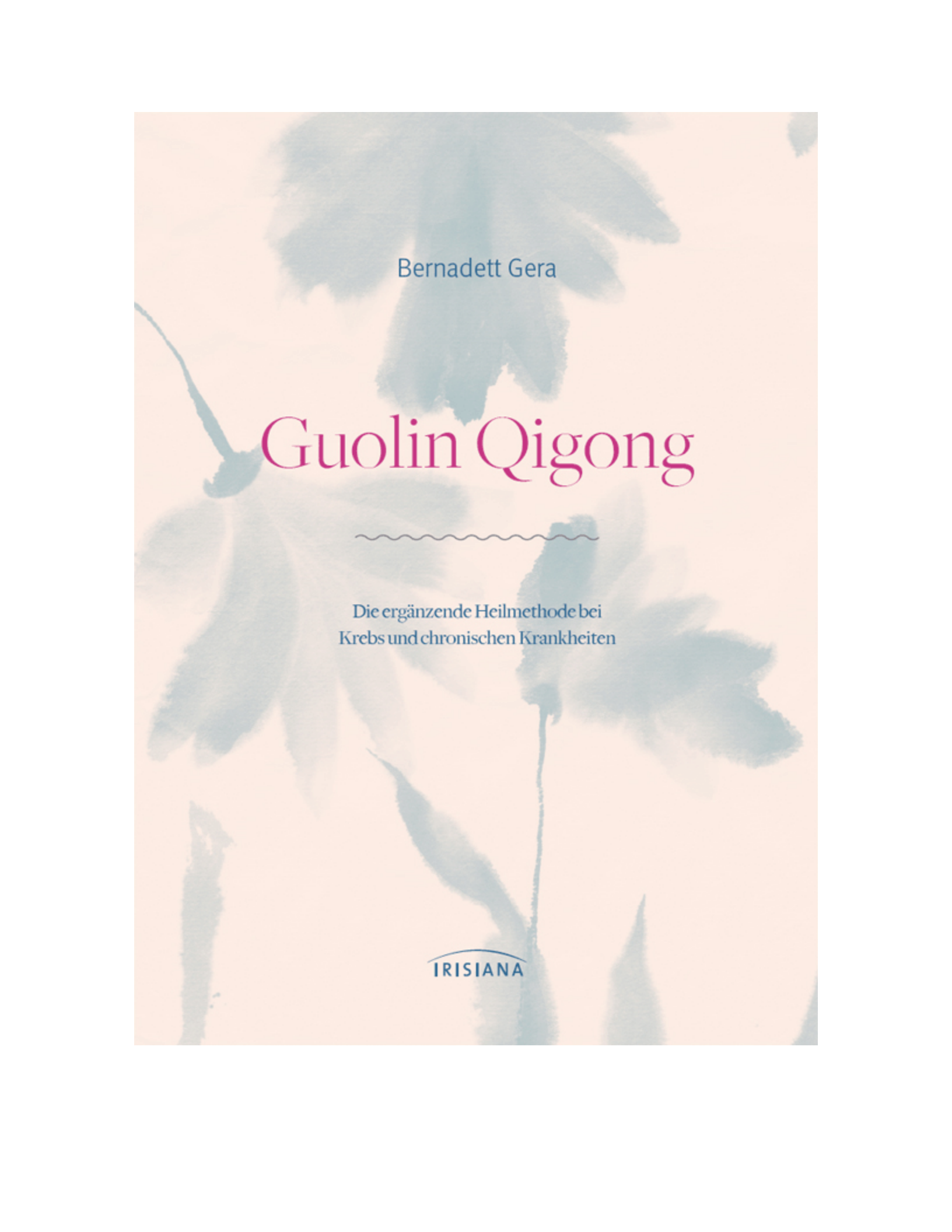


Bernadett Gera

Guolin Qigong

Die ergänzende Heilmethode bei
Krebs und chronischen Krankheiten





Bernadett Gera

Guolin Qigong

Die ergänzende Heilmethode bei
Krebs und chronischen Krankheiten

IRISIANA

Impressum

© 2014 by Irisiana Verlag, einem
Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Projektleitung: Sarah Schultheis

Redaktion: Sylvie Hinderberger, München

Satz: Christopher Hammond, München

Layout: Claudia Hautkappe, München

Bildredaktion und Leitung der Fotoproduktion: Sabine Kestler, Melanie Greier

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Irisiana Verlag/Christian Martin Weiss

Lithografie: Journal Media, München

ISBN: 978-3-641-13300-9
V003

Bildnachweis:

Fotografie: Christian Martin Weiss

Haare/Make-up: Despina Algiovanoglou

Model: Bernadett Gera

Illustrationen: Bernadett Gera

Für die freundliche Unterstützung der
Fotoproduktion danken wir der Firma
Wellicious; www.wellicious.de

Der Verlag hat sich bemüht, die Rechte aller verwendeten Zitate zu klären.
Sollte dies im Ausnahmefall nicht möglich gewesen sein, werden Berechtigte
gebeten, sich zur Rechteklärung an den Verlag zu wenden.

Hinweis für unsere Leser

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen
werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält
technische Sicherheitsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung
dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung,
Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung,

insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Inhalt

[Mehr Energie, mehr Gesundheit](#)
[Zum Geleit](#)

[Gesund durch die Kraft des Qi](#)

[Qigong und Guolin Qigong](#)

[Mit der Lebensenergie arbeiten](#)

[Guolin Qigong](#)

[Was ist das Besondere an Guolin Qigong?](#)

[Therapie bei tieferen Erkrankungen](#)

[Medizinische Wirkungsbereiche und Möglichkeiten des Guolin Qigong](#)

[Die Energie im Körper](#)

[Innere Energien](#)

[Verschiedene Arten des Qi](#)

[Die drei inneren Energien](#)

[Meridiane](#)

[Die zwölf Hauptmeridiane](#)

[Acht weitere wichtige Leitbahnen](#)

[Wichtige Energiezentren im Guolin Qigong](#)

[Oberes Dantian](#)

[Mittleres Dantian \(Element Wasser\)](#)

[Unteres Dantian \(Element Erde\)](#)

[Wichtige Energiepunkte](#)

[Baihui](#)

[Danzhong](#)

[Jadekissen](#)

[Gallenblase 30](#)

[Mingmen](#)
[Shenshu](#)
[Laogong](#)
[Yamen](#)
[Yongquan](#)
[Tianchi](#)

[Grundlagen des Übens](#)

[Die Atmung](#)

[Natürliche Atmung](#)
[Qi-Atmung](#)
[Windatmung](#)

[Handhaltungen im Guolin Qigong](#)

[Öffnen-Schließen](#)

[Öffnen-Schließen \(Übersicht\)](#)

[Wichtige Hinweise zu den Handhaltungen](#)

[Hinweise zur Übungspraxis](#)

[Übungsablauf](#)
[Übungsdauer](#)
[Tageszeit](#)
[Umgebung](#)
[Ausrichtung](#)
[Körperlicher Zustand](#)
[Merkregel »Rund, weich, weit«](#)
[Geschwindigkeit](#)
[Gewichtsverlagerung](#)
[Beginnender Fuß](#)
[Zehen fest tippen](#)
[Kopf](#)
[Augen](#)
[Kreuz](#)
[Zähne](#)

Atmung
Speichel
Gedanken
Ablenkung
Kleidung und Schuhe
Schmuck

Die Übungen

Vorbereitungsübung

Die Gelenke dehnen
Vorbereitungsübung im Stehen
Vorbereitungsübung im Sitzen

Vorübung – Das Qi wecken

Nachübung

Das natürliche Gehen mit mittlerer Windatmung

Die Wirkung
So atmen Sie
Schritt für Schritt zur Perfektion
Alles Wichtige auf einen Blick

Heben-Senken-Öffnen-Schließen

Die Wirkung
So atmen Sie
Die Grundübung

Heben-Senken-Öffnen-Schließen (Übersicht)

Alles Wichtige auf einen Blick

Meridianmassage

Handhaltungen
Den Meridianen folgen

Hand-Stab-Übung

Die Wirkung
Alles Wichtige auf einen Blick: Alle Formen

Anhang

[Häufige Fragen zur Guolin-Qigong-Praxis](#)

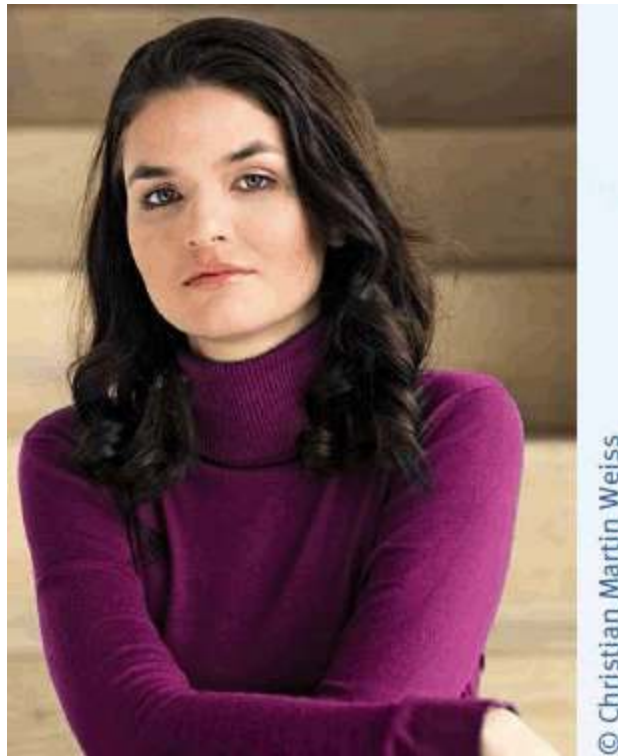
[Nachwort](#)

[Danksagung](#)

[Register](#)

[Quellen und Empfehlungen](#)

[Impressum](#)



Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera hatte über ihren Vater, einen Judomeister, bereits in früher Kindheit Kontakt zur östlichen Medizin. Als bei ihrer Mutter eine fortgeschrittene Krebserkrankung diagnostiziert wurde, begann sie, sich intensiv mit unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten und Ursachen von Krebserkrankungen auseinanderzusetzen. So lernte sie Guolin Qigong kennen und absolvierte bei zwei direkten Schülern der Stilgründerin eine Guolin-Qigong-Ausbildung. Bernadett Gera bietet Guolin-Qigong-Seminare im süddeutschen Raum und im europäischen Ausland an.

Mehr Energie, mehr Gesundheit

Bewegungskünste wie Qigong oder Taiji wurden in den letzten Jahren neben anderen Energiearbeiten im Westen immer populärer. Mit Freude sehe ich, wie das Interesse an altem Heilwissen und dem ganzheitlichen Ansatz der Betrachtung des menschlichen Körpers wächst und die Schulmedizin ergänzt. Denn je tiefer ich mich mit traditionellen Heilmethoden, sei es nun aus chinesischer, tibetischer, arabischer, europäischer oder südamerikanischer Medizin auseinandersetze, desto bewusster wurde mir, welche Magie und welch fundiertes Wissen über den Menschen und unsere gesamte Welt in ihnen enthalten ist. Mehr und mehr Menschen machen die Erfahrung, dass psychische und sogenannte feinstoffliche Faktoren sich auf grobstofflicher, körperlicher Ebene auswirken und Störungen in einem Körperbereich durch Behandlung eines völlig anderen behoben werden können. Es ist wundervoll, tiefer und tiefer in die Zusammenhänge unseres Körpers und der Welt einzutauchen und damit unser Leben viel umfassender begreifen zu können. Das naturkundliche Wissen, das in unserer westlichen Welt verdrängt wurde, kommt so langsam wieder zurück.

Die Berichte über die Wirksamkeit von Bewegungsabläufen wie Qigong und anderer Künste, die sich mit der Aktivierung und Stärkung der Lebensenergie Qi auseinandersetzen, werden immer mehr – auch bei schweren beziehungsweise unheilbaren Krankheiten wie Multipler Sklerose, Krebs, Diabetes, Asthma oder Epilepsie. Zusätzlich stellt die Wissenschaft vermehrt messbare und nachweisbare Verbindungen zwischen wichtigen Energiefeldern, traditionellen Lehren und allgemein anerkannten naturwissenschaftlichen Erkenntnissen her.

»In allen Kulturen und Medizintraditionen vor unserer Zeit wurde durch Bewegen von Energie geheilt.«

SZÁLL ENDRE

Da ich mit TCM aufgewachsen bin und von klein auf erfahren habe, dass jegliche Beschwerden leicht und ohne Nebenwirkungen mit einfachen Mitteln wie Kräutern oder Akupunktur (beziehungsweise Akupressur) gelindert werden können, freut es mich umso mehr zu sehen, dass immer mehr Menschen zu natürlichen Mitteln greifen, anstatt ihrem Körper chemische Substanzen zuzuführen. Diese mögen zwar im ersten Moment den Anschein erwecken, als würden sie die Symptome lindern. Bei genauerer Betrachtung jedoch wird der Körper durch viele zuerst noch unscheinbare Nebenwirkungen belastet, während die tatsächliche Krankheitsursache nicht behandelt und meist auch nicht behoben wird. Ich hoffe deshalb, dass die Neugierde an energetischen Zusammenhängen und der Erforschung grundlegender Ursachen und dadurch erfolgreicher langfristiger Heilung weiter wächst.

Mit diesem Buch möchte ich gerne mein Wissen über eine ganz bestimmte Qigong-Art weitergeben: Guolin Qigong. Es erhält immer mehr Aufmerksamkeit, weil es bei chronischen Krankheiten und Krebs unglaubliche Wirkungen aufweist und sich zudem positive Berichte auch bei anderen Krankheiten häufen. Guolin Qigong eignet sich hervorragend zur Prophylaxe, kann aber genauso bei Beschwerden ergänzend in den aktuellen Therapieplan eingebaut werden. Die einzige Voraussetzung dafür ist der Wille, selbst an der Wiederherstellung und Aufrechterhaltung seiner Gesundheit mitzuarbeiten.

Ich hoffe, dass die hier zusammengetragenen Informationen einen Einblick in die Praxis des Guolin Qigong sowie ein besseres Verständnis für die Wirkungsweise der gezeigten Übungen vermitteln und möglichst viele Leserinnen und Leser unterstützen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen oder zu erhalten. Ich würde mich freuen, möglichst viele von Ihnen dazu anzuregen, Theorien lebendig werden zu lassen und die Wirkung an sich selbst zu erforschen. Für jegliche Anregung, Kritik oder Lob bin ich sehr dankbar. Sollten Sie bei der Durchführung der in diesem Buch empfohlenen Übungen eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens und Gesundheitszustandes bemerken, würde ich mich freuen, wenn Sie mir davon berichten.

Mit herzlichen Grüßen
Bernadett Gera

Zum Geleit

Noch bevor Bernadett Gera laufen lernte, krabbelte sie auf Judomatten, ehe sie schließlich mit fünf Jahren selbst mit den Kampfsportkünsten Judo und Karate begann. Dass sie irgendwann Interesse für die traditionelle Medizin, Qigong und andere Energiearbeiten entwickeln würde, war unvermeidlich und im Grunde absehbar. Sie interessierte sich unentwegt für die Zusammenhänge des Lebens und Körper und Geist, stellte alles infrage und versuchte, hinter die Dinge zu blicken. Nichts zu glauben und alles selbst erforschen zu wollen, mit der Bereitschaft, an körperliche und geistige Grenzen zu gehen war hierfür eine perfekte Kombination. Obwohl wir oft ihre Neigung zu Extremen belächelten und uns teilweise sorgten, führte doch gerade dies dazu, dass sie auf mehreren Interessensgebieten in die Tiefe ging und Erfahrungen sammelte. Sie hatte von klein auf einen leichten Zugang zu feinen Energien und ihre Dickköpfigkeit verhinderte, aus den Fehlern anderer zu lernen und stattdessen alles selbst auszuprobieren. Ich war sehr froh zu hören, dass sie sich auf die Suche nach Lehrern machte und diese vor einigen Jahren auch fand. Es gab nur wenige Menschen, von denen sie lernen wollte, man musste stets in Vorleistung gehen und sie vorab davon überzeugen, dass man ihr etwas mit Substanz vermitteln konnte. Das machte sie zu einer sehr schwierigen Schülerin, jedoch wählte sie wohl dadurch mit Bedacht die wenigen Personen aus, zu denen sie aufschaute und sich unterrichten ließ. Ihre eigenen Erfahrungen und erworbenes Wissen machen sie nun zu einer authentischen Lehrerin, die sich nicht nur mit ganzem

Herzen für das Wohlbefinden ihrer Schüler einsetzt, sondern auch Zusammenhänge anschaulich vermittelt. Selten werden innere Aspekte von energetischen Übungen weitergegeben, noch seltener Zusammenhänge zwischen den einzelnen Energien. Meistens ist es nur die äußere Form. Bernadett Geras zusätzlich naturwissenschaftliche Ausbildung und eigene Forschung ist sicherlich besonders für westliche Schüler vorteilhaft, da sie stets traditionelle Lehren mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet und eine leicht verständliche Brücke zwischen Ost und West schafft.

Ich hoffe, dass dieses Buch möglichst viele Menschen inspiriert, sich mit Energiearbeit auseinanderzusetzen und das in uns allen steckende Potenzial zu ergründen.

Sensei Harunobu Matsuba
6. Dan Judo, 5. Dan Karate

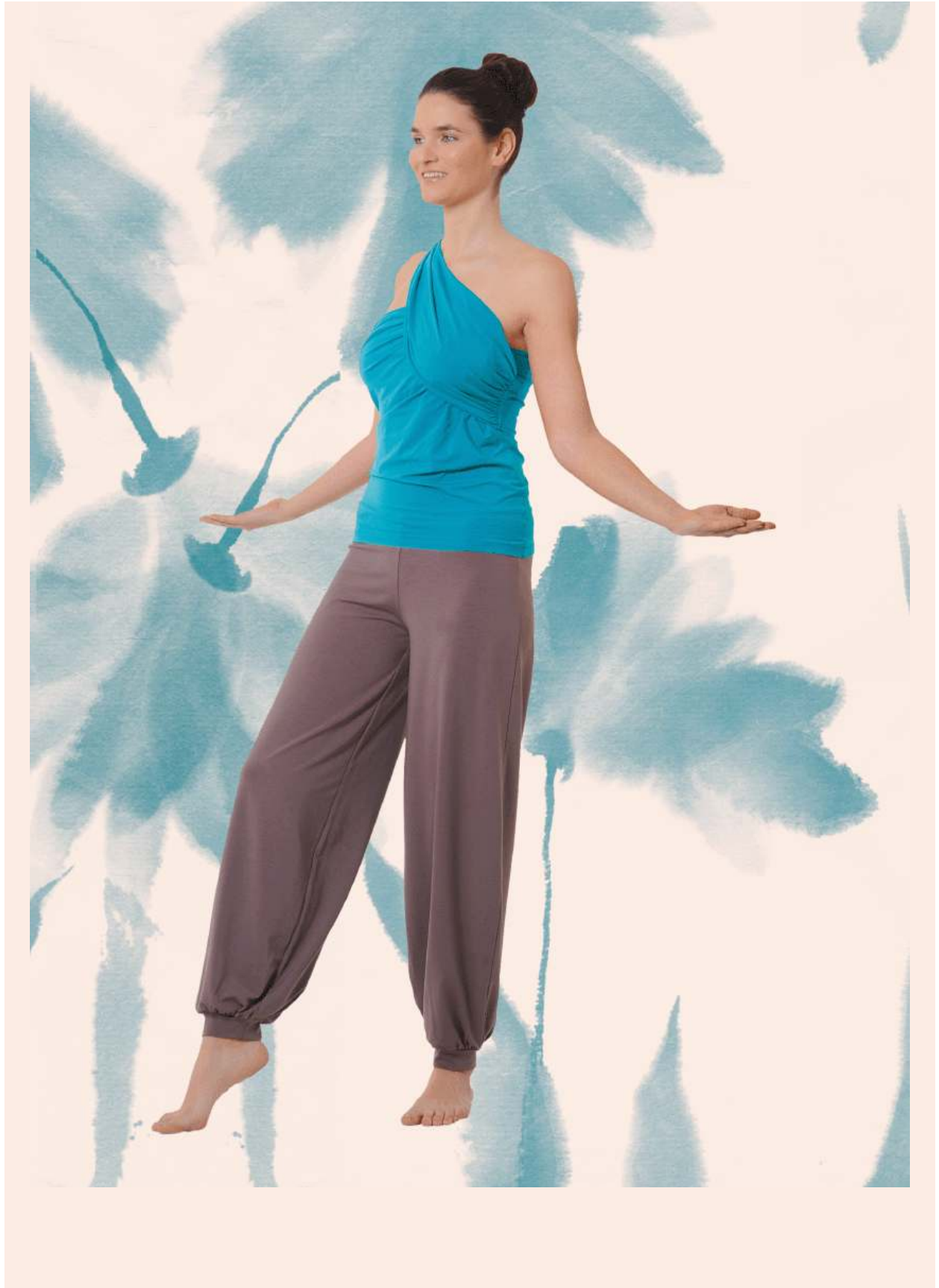
Die Autorin

Bernadett Gera hatte über ihren Vater bereits in frühem Kindesalter Kontakt zu östlicher Medizin. Er praktizierte die asiatische Kampfsportart Judo auf olympischem Niveau, lehrte es nach seinem Rückzug aus dem internationalen Wettkampfbetrieb und führte seine Tochter in die Kunst der Akupressur, die Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen und Tibetischen Medizin ein. Dieses Wissen behielt Bernadett Gera jedoch vorerst nur im Hintergrund, studierte Ingenieurwesen und begann eine Arbeit bei dem größten Luft- und Raumfahrtkonzern Europas EADS. Als bei ihrer Mutter eine schwere und fortgeschrittene Krebserkrankung diagnostiziert wurde, setzte sie sich intensiv mit unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten und Ursachen von Krebs und chronischen Krankheiten auseinander. Infolge dieser Auseinandersetzung mit östlichen und westlichen Therapien stieß sie unter anderem auf Guolin Qigong, machte direkte Schüler der Begründerin Frau Guo Lin ausfindig und absolvierte bei diesen jeweils eine Guolin-Qigong-Ausbildung. Zusätzlich zog sie sich mehrere Jahre zurück und vertiefte das von ihrem Vater erworbene Grundwissen zu traditionellen Heilmethoden unterschiedlicher Kulturen. Sie zog sich gänzlich aus der Ingenieurtätigkeit zurück und arbeitet heute als Qigong-Lehrerin und Therapeutin. Um das Wissen zu Guolin Qigong zu verbreiten, organisiert sie seit 2010 Guolin-Qigong-Intensivseminare im süddeutschen Raum und weitete diese 2013 auf das europäische Ausland aus. Gegenwärtig arbeitet sie an der Erforschung von Qi-Flüssen in Mensch, Tier und Pflanzen,

Krankheitsursachen und Heilungsmöglichkeiten. Dabei greift sie sowohl auf Überlieferungen aus traditionellen Lehren unterschiedlichen Hintergrunds als auch aktuelle naturwissenschaftliche Untersuchungen zurück.

Gesund durch die Kraft des Qi

Guolin Qigong, eine spezielle Form des Qigong, vermag in besonderem Maße die Gesundheit zu fördern und Beschwerden entgegenzuwirken. Selbst bei tiefen Erkrankungen wie Krebs kann es eine positive Wirkung entfalten.



Qigong und Guolin Qigong

Qigong (das früher auch als Xing Qi, Yang Xing oder Dao Yin bezeichnet wurde) hat eine jahrtausendealte Tradition. Bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. wurde eine Beschreibung für bestimmte Qigong-Übungen niedergeschrieben. Die älteste schriftliche Aufzeichnung, in der Qigong im heutigen Verständnis erwähnt wird, ist allerdings ein paar Jahrhunderte jünger. Es handelt sich dabei um das Werk »Huangdi Neijing Suwen« (der deutsche Titel lautet: Der innere Klassiker des gelben Kaisers) aus dem 2./3. Jahrhundert v. Chr. Im therapeutischen und medizinischen Sinn tauchte der Begriff Qigong angeblich sogar erst vor rund 80 Jahren auf, als ein gewisser Dong Hao 1936 ein Buch mit dem Titel »Spezialtherapie für Tuberkulose: Qigong« veröffentlichte.

Im »Gelben Kaiser« liest man bezüglich der Anfänge des Qigong, dass der mittlere Teil Chinas aufgrund ertragreicher Böden einst über eine Fülle an Nahrungsmitteln verfügte. Da die Bewohner aufgrund des überwältigenden Angebots viel zu viel aßen, sich gleichzeitig aber zu wenig bewegten, litten sie alsbald unter etlichen gesundheitlichen Beschwerden. Diese Krankheiten brachten die Menschen dazu, bestimmte Bewegungsformen zu üben, die die Lebensenergie Qi in ihren Körpern aktivieren und die Gesundheit zurückbringen sollten. So entstand Qigong.

»Entscheidung für Qigong bedeutet, selbst die Verantwortung für sein Schicksal zu übernehmen.«

NANDOR GERA

Qigong wurde seitdem unter strikter Geheimhaltung hauptsächlich in taoistischen und buddhistischen Klöstern im alten China weitergegeben. Qigong offenbart ein umfangreiches und detailliertes Wissen über die Kernkraft allen Lebens, über seine Aktivierung, Stärkung und ausgeglichene Verteilung in unserem physischen Körper. Es ist eine Energiearbeit, die Zugang zu feinstofflichen Energien bietet und bei regelmäßiger Übung ein physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herzustellen vermag. Es fördert und stärkt den freien Energiefluss im Körper. Es bringt die Yin- und Yang-Kräfte in ein dynamisches Gleichgewicht. Es ermöglicht den Zugang zu einem Zustand, der in schamanischen Techniken und ursprünglichen Lehren aller Kulturen enthalten ist. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird dadurch unerschöpflich.

Mit der Lebensenergie arbeiten

Qigong besteht im Grunde aus drei Teilen:

- der Bewegung, wozu auch stille, ruhende »Bewegungen« zu zählen sind,
- der Atmung und
- der Visualisierung.

Jeder dieser drei Aspekte dient dem Ziel, das Qi im Organismus zu aktivieren, zu vermehren, Blockaden im Körper aufzulösen und für einen durchgängigen Energiefluss zu sorgen. Hierauf weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht. »Qi« bedeutet Lebenskraft, »Gong« weist auf Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bedeutet somit frei übersetzt: die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten.

Wenn man beginnt, ein sensibles Empfinden für feine Energien zu entwickeln, ist es möglich, verschiedenen Krankheiten und Beschwerden bereits im subklinischen Stadium entgegenzuwirken, also lang bevor irgendwelche messbaren Symptome festgestellt werden können. Veränderungen im Energiegleichgewicht des entsprechenden Kreislaufs oder Organs treten bereits vor dem materiell nachweisbaren Erscheinen auf, was darin begründet ist, dass jeder physische Körper eine Erweiterung von feinstofflichen Energien ist. Ein Zusammenhang zwischen erkrankten Organen und den jeweiligen [Leitbahnen](#) wurde unter anderem in den interessanten Forschungen des Arztes Dr. Ioan Dumitrescu nachgewiesen.

Unterschiedliche Richtungen

Im Laufe der Jahrhunderte entstanden mehr als 4000 Qigong-Schulen, von denen jedoch viele wieder in der Versenkung verschwanden. Heutzutage werden nur noch knapp über hundert verschiedene Qigong-Arten praktiziert, die man unter anderem in »stilles« oder »äußeres, bewegtes«, »weiches« und »hartes«, »medizinisches« (Yijia Gong) und »kampfkünstliches« (Wu Gong) unterteilt. Unter den verschiedenen Einteilungen sind weitere Differenzierungen möglich. So werden beispielsweise bei stillem Qigong je nach Schule unterschiedliche Aspekte betont – sei es die innere Stille, die Energie- und Willenssteuerung oder die bewusste Atemführung.

Die vier Schulen

Ganz grob unterscheidet man heutzutage zwischen vier Qigong-Schulen: der taoistischen, der buddhistischen, der konfuzianischen und der medizinischen. Allerdings existieren zwischen diesen Ausrichtungen Verbindungen

und auch der Aspekt von Qigong als Kampfkunst sollte miteinbezogen werden.

Während der politischen Unruhen des letzten Jahrtausends geriet Qigong und das Wissen um die großartige Wirkung dieser Lehre in China jedoch immer weiter in den Hintergrund. Stattdessen gewann die westliche Medizin bis Mitte des 20. Jahrhunderts immer mehr an Bedeutung. Sie erfuhr ihren Höhepunkt in der Guo-Ming-Dan-Regierung, die die traditionelle chinesische Medizin und damit auch Qigong als Aberglauben abtat und verbot. In der etwa zehnjährigen Kulturrevolution bis 1976 wurden viele Wissensträger in Arbeitslager gebracht oder getötet. Erst nach einem Aufruf Mao Zedongs, der 1950 auf der nationalen Gesundheitskonferenz die Meinung vertrat, man könne dem chinesischen Volk besser dienen, wenn sich westliche und chinesische Medizin verbänden, lockerte sich die Situation ein wenig. Ab 1978 schließlich begann sich Qigong wieder zu verbreiten.

Guolin Qigong (Guo Lin Kang Ai Qi Gong)

Im April 1909 wurde in County of Zhongshan in der Guangdong Provinz die spätere Malerin Guo Lin geboren, auch bekannt unter den Namen Lin Guanming und Meishu. Bereits im Kindesalter wurde sie von ihrem Großvater, einem Daoisten, in die Qigong-Praxis eingeführt. Doch erst als die Ärzte um das Jahr 1941 herum eine unheilbare metastasierte Krebserkrankung bei Guo Lin diagnostizierten und sie nach etlichen Behandlungen als hoffnungslosen Fall nach Hause schickten, besann sie sich auf das alte Wissen. Sie suchte mehrere Großmeister auf, beobachtete die Wirkungsweisen von unterschiedlichen Qigong-Übungen, wandelte sie ab, damit man sie gegen Krebs einsetzen konnte, und entwickelte so eine neue Qigong-Form, die sie als »Neues Qigong« bezeichnete. Auch die Bewegungen der fünf Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich), die von Hua Tuo, einem vor mehr als 2000 Jahren lebenden Arzt entwickelt wurden, nahm sie in ihr Programm auf. Zusätzlich setzte sie sich intensiv mit der chinesischen und der westlichen Medizin auseinander.

»Bewusstes Handeln schafft wirkliches Verstehen.«

WOLFGANG MÖHRING

Frau Guo Lin wurde gesund und begann daraufhin im Herbst 1971 in den Parks von Peking, die von ihr entwickelte Qigong-Art zu lehren. Etwa zehn Jahre darauf nahm im Juli 1982 das erste Krankenhaus in Xia Huliang in

Zhuoxian County in der Hebei-Provinz ihre Übungen ins Programm auf. Seit nunmehr über 30 Jahren werden sie in China, Taiwan, Korea, Kanada, USA, Japan, Singapur, Australien und Malaysia im Kampf gegen Krebs und chronische Krankheiten eingesetzt, begleitend zur Schulmedizin.

Frau Guo Lin verstarb am 14. Dezember 1984 im Alter von 75 Jahren an einem Schlaganfall, ohne dass der Krebs je zurückkehrte. Sie hinterließ eine der medizinisch wirksamsten Qigong-Formen, die inzwischen nach ihr benannt ist: das Guolin Qigong.

Was ist das Besondere an Guolin Qigong?

Bei Guolin Qigong handelt es sich um leicht zu erlernende stehende, sitzende und gehende Formen, wobei in der Grundstufe das Hauptaugenmerk auf gehende Übungen gerichtet ist. Sie werden mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert und durch verschiedene Punkt- und Stimmansatz-Übungen ergänzt. Es finden sich drei Stufen:

- Die Grundstufe, aus der Sie einige ausgewählte Übungen im vorliegenden Buch finden, besteht aus zehn Haupt- sowie einigen ergänzenden Übungen. Der Fokus liegt hier im Heilen und im Ableiten von negativem Qi. Dadurch soll der gesundheitliche Zustand verbessert und stabilisiert werden.
- Die Übungen der Mittelstufe zielen darauf ab, Qi zu sammeln und die positive Wirkung, die in der Grundstufe erzielt wurde, zu festigen. Dazu werden vermehrt Visualisierungsübungen eingesetzt und die gehenden Übungen werden mit Tonübungen ergänzt. Tonübungen sind besonders für Übende mit tieferen Erkrankungen empfehlenswert. Man unterscheidet zwischen Organtönen, deren Schwingungen eine heilende Resonanz in dem jeweiligen Organ erzeugen, und Tönen, die gezielt auf Krebszellen einwirken. Ableitende Übungen sind zwar in dieser Stufe noch vorhanden, allerdings liegt nicht mehr der Hauptschwerpunkt auf ihnen. Auch die Windatmung aus der Grundstufe wird mehr und mehr durch die natürliche Atmung ersetzt.
- Die Oberstufe gleicht dem stillen Qigong und dient der Verlängerung des Lebens. Die Windatmung findet nun keine Verwendung mehr und bis auf Ausnahmen wie dem

»Spiel der fünf Tiere« werden die Übungen hauptsächlich sitzend oder liegend ausgeführt.

Stufe für Stufe

Bevor Sie aufbauende Übungen erlernen, sollten Sie die grundlegenden Übungen durch und durch beherrschen, da sonst die Gefahr von Nebenwirkungen sehr hoch ist. Dies gilt nicht nur für Übungen unterschiedlicher Stufen, sondern auch für die Übungen innerhalb einer Stufe. Ein altes daoistisches Sprichwort besagt, es macht keinen Sinn, das Dao zu kultivieren, bevor man nicht den Körper kultiviert hat. So legen die meisten Qigong-Schulen vorerst das Augenmerk auf bewegte Übungen und gehen erst dann langsam zu stillen Übungen über.

Die Übungen aller drei Stufen sind unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand leicht zu erlernen. Sie verlangen weder Körperkraft noch außerordentliche Geschicklichkeit. Dennoch sollten sie nicht unterschätzt werden, weder in der Wirkung noch in der Ausführung selbst. So einfach einige Übungen auch erscheinen mögen: ihre Wirkung auf den Körper kann immens sein. Wie und vor allem in welcher Intensität sie erfahren wird, hängt meist von der Sensibilität des Übenden für den eigenen Körper und die feinstofflichen Energien um ihn herum ab. Wichtig ist immer, bei der Ausführung auf die korrekte Durchführung der einzelnen Details zu achten. Jedes davon wirkt sich auf unterschiedliche Bereiche in Körper und Geist aus. Werden alle Details gleichzeitig mit derselben Wichtigkeit und Aufrichtigkeit ausgeführt, harmonisieren sie zusammen den ganzen Körper und balancieren Energieungleichgewichte zuverlässig aus.

Individuelle Behandlungswege

Im Unterschied zu anderen Qigong-Arten, bei denen jeder Übende unabhängig von seinem Beschwerdebild dieselben Bewegungsabläufe ausführt, werden im Guolin Qigong für jeden Gesundheitszustand individuelle Handhaltungen und gezielte Übungen eingesetzt. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, aktuellen Beschwerden ganz gezielt entgegenwirken zu können.

Therapie bei tieferen Erkrankungen

Krankheit wird oft als das Gegenteil von Gesundheit definiert. Ich verwende den Begriff »Erkrankungen« als Synonym für ein sich auf körperlicher Ebene manifestierendes Ungleichgewicht. Mit »tieferen Erkrankungen« ist gemeint, dass die Störung beziehungsweise das Energieungleichgewicht, das sich bereits auf körperlicher Ebene manifestiert hat, in tiefere Körperschichten eingedrungen ist. Meinem Verständnis nach sorgt ein Ungleichgewicht, welches durch innere (etwa emotionale) oder äußere (wie Wetterverhältnisse, Umweltgifte) Faktoren hervorgerufen wird, zuerst für ein Unwohlsein und Symptome wie Kopfschmerzen, Völlegefühl oder Müdigkeit. Schenken wir diesen Zeichen keine Beachtung, kommt es zu einer akuten Beschwerde. Diese wiederum kann mit der Zeit chronisch werden, wenn die Symptome beispielsweise mit chemischen Mitteln unterdrückt werden, anstatt die Ursache zu behandeln. Je länger die Einwirkung dabei andauert, desto stärker manifestiert sich das Beschwerdebild; es dringt in immer tiefere Körperschichten ein. So kann eine chronische Nebenhöhlenentzündung zu Rheuma oder eine Nierenentzündung zu Knieproblemen führen. Beschwerdebilder, die wir als »schwere Krankheiten« bezeichnen, entstehen selten innerhalb kürzester Zeit,

sondern sind eine zwangsläufige Folge davon, dass der Körper bezüglich Zeit und/oder Einflussstärke intensiv einem Zustand ausgesetzt wurde, dem er irgendwann nicht mehr standhalten kann. Dies gilt besonders dann, wenn er durch falsche Ernährung »vergiftet« anstatt genährt wird und damit seine Widerstandsfähigkeit einbüßt. Einfachheitshalber fasse ich in den später folgenden Übungsbeschreibungen einige Beschwerdebilder unter dem Begriff »tiefere Erkrankungen« zusammen. Dazu zählen zum Beispiel Krebs, Multiple Sklerose, Parkinson, Rheuma und Arthrose. Unter chronische Erkrankungen fallen dagegen beispielsweise Diabetes, Asthma und chronische Entzündungen, wobei sich diese oftmals bereits an der Schwelle zu tieferen Erkrankungen befinden.

Wie Krebs entsteht

Um die Wirkungsweise von Guolin Qigong in seiner Gesamtheit zu verstehen, ist es notwendig, sich mit den Ursachen auseinanderzusetzen, die zu einer tieferen Erkrankung wie zum Beispiel Krebs führen – auch wenn man dabei in einem Grundlagenbuch wie diesem nicht bis ins letzte Detail vordringen kann.

Als mögliche Ursache für Krebs in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelten unter anderem:

- eine geschwächte Nierenfunktion (Diese kann entweder konstitutionell sein, da in den Nieren das ererbte, vorgeburtliche Qi gespeichert ist. Auch kann sie durch eine ungesunde Lebensweise oder anhaltende emotionale und seelische Belastung begünstigt werden.)
- Kapillarkreislaufschwäche
- Sauerstoffmangel
- Seelische und emotionale Belastung
- Gifte, wie zum Beispiel Umweltgifte

Der Sauerstoffmangel ist im Zusammenhang mit dem immer größer werdenden Interesse am Säure-Basen-

Haushalt des Körpers interessant. Ich rate jedem Leser, der sich für Gesundwerdung oder Gesundheitserhalt interessiert, sich ausgiebig mit Ernährung und Entgiftung auseinanderzusetzen.

Leider oft unbeachtet bleibt neben der Nahrung, die zweifellos einen enormen Einfluss auf das Energiegleichgewicht des Körpers ausübt, die seelische und emotionale Belastung, die sich bei längerem Andauern im »grobstofflichen« physischen Körper manifestiert. So schädigt anhaltende Angst die Nieren, überschwängliche hysterische Freude das Herz, Trauer die Lungen. Sorgen schaden dem Magen, Zorn und Ärger der Leber. Weiter wird unser Knochensystem durch zu langes Stehen geschwächt, der Blutfluss durch zu langes Sitzen, die Durchlässigkeit der Meridiane durch zu viel Schlaf, das Herz durch übermäßiges Essen und die Milz durch zu viel geistige Beschäftigung. Einen weiteren, ebenso intensiven Aspekt sehe ich in der zumeist oberflächlichen Brustatmung. Viele von uns haben verlernt, richtig zu atmen.

Wirken solche negativen Einflüsse auf unseren Körper ein, können sich Energiepunkte und die Haut verschließen. Qi kann sich dann nicht mehr mit der Umgebung austauschen. Dadurch wird sowohl das Eintreten von positivem Qi als auch das Ableiten von negativem Qi behindert und der Körper buchstäblich vergiftet. Guolin Qigong wirkt dem entgegen, sorgt dafür, dass Qi ungehindert fließen kann, stimuliert Akupunkturpunkte und erhöht die Durchlässigkeit der Meridiane, um den Qi-Fluss zu unterstützen.

Medizinische Wirkungsbereiche und Möglichkeiten des Guolin Qigong

Seit Guolin Qigong 1984 vom chinesischen Gesundheitsministerium anerkannt wurde, haben zahlreiche Forschungsarbeiten seine Heilwirkung untersucht. 1998 veröffentlichte Chung Siu Wong beim 4. Weltkongress für den wissenschaftlichen Austausch zu Medizinischem Qigong eine über 26 Jahre andauernde Studie, die zeigt, dass sich der Gesundheitszustand bei Krebspatienten bereits nach drei bis sechs Monaten regelmäßiger Guolin-Qigong-Praxis signifikant verbessert – bis hin zur Verkleinerung und vollständigen Rückbildung von Tumoren (selbst bei fortgeschrittener und/oder metastasierter Krebserkrankung). Inzwischen hat sich ein viel größeres Wirkspektrum bestätigt. So unterstützt Guolin Qigong nicht nur die Gesundung bei Krebs, sondern wirkt sich auch bei verschiedenen Allergien, Herz-, Kreislauf- und Lungenerkrankungen, Diabetes, Rheuma, Parkinson, Migräne, Schlafstörungen, Blutdruckbeschwerden und vielen chronischen Krankheiten positiv aus.

Verbesserung des Immunsystems, Steigerung der Anzahl von NK- und T- Zellen

Das komplexe Immunsystem ist ein wichtiges Fundament für unsere Gesundheit. Arbeitet es einwandfrei, kann es fremde Zellen wie Bakterien oder Viren von körpereigenen unterscheiden, angreifen und zerstören. Wichtig sind hierbei unter anderem die weißen Blutkörperchen (Leukozyten), zu denen unter anderem T-Zellen und NK-Zellen zählen, sowie die roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die für den Sauerstofftransport zuständig sind. NK-Zellen sind natürliche Killerzellen, die bei entsprechender Anzahl und Aktivität Tumorzellen abtöten, die sich infolge von Mutationen bei der Zellteilung in jedem Körper finden. T-Zellen werden weiter unterkategorisiert, haben jedoch zusammengefasst ebenfalls die Aufgabe, körperfremde Zellen zu erkennen,