

Jin Dao



Bleib jung mit Qi Gong

Band 4: Die 8 Brokate im Sitzen und der Kleine Himmelskreislauf



Bleib jung mit Qi Gong!

Band 4: Die 8 Brokate im Sitzen

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird heute von Millionen Menschen auf der ganzen Welt ausgeübt. Das Ziel besteht darin, die Gesundheit von Körper und Geist zu erhalten und auf diese Weise ein langes, glückliches Leben zu führen. Dies geschieht mit einer Kombination aus tradierten Bewegungen, Atemmethoden und der Kraft der Vorstellung. Mit dem Erlernen von Qi Gong kann jeder Mensch unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution beginnen – am besten noch heute!

Der Autor lehrt seit vielen Jahren Kung Fu und Qi Gong an seiner eigenen Schule. Beide Künste hat er zuvor von europäischen und chinesischen Meistern erlernt. Seine Qi Gong-Bücher enthalten nützliches Wissen und praktische Anleitungen in kompakter, leicht verständlicher Form. Jin bedeutet „heute“ und Dao „der Weg“.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Allgemeiner Teil

Die Geschichte des Qi Gong

Leben im Einklang mit der Natur

Das Meridiansystem

Die Hauptmeridiane

Die Außerordentlichen Meridiane

Die Sitzhaltungen

Praktischer Teil

Die 8 Brokate im Sitzen

1. Brokat: Die Himmelstrommel
2. Brokat: Die Himmelssäule schwenken
3. Brokat: Der rote Drache rührt die See
4. Brokat: Die Nierengegend reiben
5. Brokat: Die Einzelwinde drehen
6. Brokat: Die Doppelwinde drehen
7. Brokat: Den Himmel stützen

Brokat: Mit Haken greifen

Schlussübung

Der Kleine Himmelskreislauf

Die Kopfmassage (Hand-Gong)

Übersicht über die praktischen Inhalte der Reihe

Einleitung

Dieses Buch ist Teil einer Reihe, in der ich versuche, meine Erfahrung im Qi Gong mit interessierten Menschen zu teilen und sie in die Lage zu versetzen, mit dem eigenständigen Üben zu beginnen. Dabei habe ich mich stets an folgendem Aufbau orientiert:

Allgemeiner Teil - Praktischer Teil.

Der Allgemeine Teil umfasst jeweils einige Wissensgrundlagen, die für das Verständnis des Qi Gong von Bedeutung sind. Ich habe mich dabei auf das Wesentliche konzentriert und um eine verständliche Ausdrucksweise bemüht.

Der Praktische Teil beinhaltet ausschließlich Übungsanweisungen, die ich selbst seit längerer Zeit mit Erfolg praktiziere und in meiner Qi Gong-Schule unterrichte. Weiterhin sind alle Übungen für das Selbststudium geeignet und bei gewissenhafter Ausführung völlig gefahrlos möglich. Selbstredend können das Vorbild eines realen Lehrers und das Üben in einer Gruppe, wo ein gemeinsamer Energiekreis gebildet wird, niemals vollständig ersetzt werden.

Die in den Bänden dieser Reihe gegebenen Anweisungen sind genügend Material für jeden Bedarf und für ein lebenslanges Üben.

Sollten in Einzelfällen aufgrund der individuellen Konstitution des/der Übenden dennoch Gesundheitsrisiken im Raum stehen, wird das Konsultieren eines Arztes empfohlen.

Was die Wiedergabe der chinesischen Ausdrücke angeht, habe ich mich nicht für eine einzelne Methode der Romanisierung (z.B. Yale, Wade-Giles), sondern stets für die allgemein gebräuchliche und bekannte Form entschieden.

Jemand, der mit dem Qi Gong-Training begonnen hat, wird in den meisten Fällen nicht mehr damit aufhören wollen. Wenn man nämlich einmal das wohltuende Gefühl des Energieflusses gespürt und die Fähigkeit, das eigene Qi zu lenken, erlernt hat, dann stellt sich nicht nur eine große Befriedigung ein, sondern unser ganzes Leben wird dadurch positiv beeinflusst werden.

Ein Zitat von Laozi, dem Begründer des Daoismus, aus dem 6. Jahrhundert v. Chr. lautet:

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Allgemeiner Teil

Die Geschichte des Qi Gong

Die Anfänge des Qi Gong in China werden vor ca. 10.000 Jahren vermutet. Zu den ersten Übungsmethoden, die die Gesundheit verbessern sollten, zählten das Nachahmen von Position und Bewegungen bestimmter Tierarten, denen positive Attribute, wie Langlebigkeit und Stärke, zugeschrieben wurden. Darüber hinaus sorgten die Bewegungsabläufe zeremonieller Stammestänze für nachweisliche therapeutische Effekte und inspirierten spätere Praktiken, wie das *daoistische Kreisgehen* (siehe Band 5 der Reihe). Qi Gong basiert demzufolge seit jeher auf der Beobachtung von Umwelt und Natur und den Reaktionen des menschlichen Körpers und Geistes auf deren Einflüsse.

Eine legendäre Gestalt aus dem 1.Jahrtausend v.Chr. war Peng Zu. Von diesem hieß es, dass er sich täglich mehrere Stunden in Qi Gong übte und dadurch ein Alter von 800 Jahren erreichte. Bereits vor dieser Zeit war das „Buch der Wandlungen“ (Yijing/I Ging) entstanden, eines der wichtigsten Werke der chinesischen Philosophie. Teile davon sollen ihren Ursprung bereits im 3.Jahrtausend v.Chr. haben.

In den ersten Jahrhunderten n.Chr. entwickelte der Arzt Hua Tuo aus überlieferten Bewegungsübungen *Das Spiel der 5 Tiere* und nutzte diese als Therapie gegen Krankheiten. Zu dieser Zeit erfolgten auch die Ausgrabungen bei den Mawangdui-Grabstätten in Hunan, bei denen man bildhafte Darstellungen sehr früher Qi Gong-Übungen fand.

Im 4.Jahrhundert n.Chr. erschien das einflussreiche Werk „Baopuzi“ des daoistischen Arztes Ge Hong. Dieser betonte,

dass die Arbeit mit dem Qi die wesentliche Voraussetzung für spirituelle Unsterblichkeit darstellt. Außerdem wurde in jener Epoche die Theorie der *Dantian* (Zinnoberfelder) begründet, die für das Qi Gong von hoher Wichtigkeit ist.

Im 6.Jahrhundert kam der buddhistische Mönch Bodhidharma aus Indien in das Shaolin Kloster im Norden Chinas. Er unterrichtete die Kampfkünstler in Meditation und speziellen körperlichen Übungen, damit sie ihre geistigen Fähigkeiten für ihre Zwecke nutzbar machen konnten.

Gegen Ende des 1.Jahrtausends n.Chr. wurde die Entwicklung des Qi Gong vom Kaiserhaus gefördert und erlangte großes Ansehen. Zum Beispiel setzten viele Ärzte Atem-, Bewegungs- und Imaginationsübungen zu therapeutischen Zwecken ein und verfassten Lehrwerke. Auf theoretischer Ebene wurde die Bedeutung der sogenannten „Drei Schätze“ Jing, Qi und Shen (Essenz, Energie und Geist) für ein ausgeglichenes und harmonisches Leben betont.

Zwischen 1000 und 1400 n.Chr. wurde in China die Qi-Forschung intensiviert mit dem Ziel, die Lebensenergie stärken und Krankheiten vorbeugend behandeln zu können. Außerdem wurden die wichtigsten Verläufe der Meridiane bestimmt. Qi Gong und Akupunktur wurden als feste Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin angenommen. In dieser Zeit wurden auch die bekannte Übungsfolgen *Die 8 Brokate im Stehen* und *Die 8 Brokate im Sitzen* zusammengestellt.

In den folgenden Jahrhunderten gewannen Qi Gong-Übungen auch in den Kampfkünsten vermehrt an Bedeutung.

Erst seit der 2.Hälfte des 20.Jahrhunderts allerdings wurden die Ideen und Übungen des Qi Gong der Masse der Bevölkerung zugänglich. Seither sind in China z.B. Institute zur Erforschung des Qi Gong gegründet worden. Dies bestätigt seine Anerkennung als wesentliche Methode zur Gesundheitsförderung.