

WILHELM MERTENS  
HELMUT OBERLACK

▶ plus kostenlos online

# QIGONG



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Reinhard Brendli, Ilona Daiker

Lektorat: Felicitas Holdau, Anja Schmidt

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Bettina Maschner

 ISBN 978-3-8338-4697-7

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Johannes Rodach

Fotos: Johannes Rodach, Gettyimages, H.Vignati, M. Jahreis, Hansmann

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-4697 10\_2019\_01

Aktualisierung 2019/006

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)



## **WICHTIGER HINWEIS**

Alle Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

## ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN AUCH ONLINE

Trainieren Sie jederzeit und überall mit Ihrem kostenlosen Online-Zugang. Gehen Sie einfach auf

[www.gu.de/multimedia/qigong](http://www.gu.de/multimedia/qigong)



# QIGONG

## Was Sie damit erreichen können:

- ▶ Körper und Geist in Harmonie bringen
- ▶ Ihren Rücken entspannen und die Haltung korrigieren
- ▶ Stabilität und Dynamik gewinnen
- ▶ Koordination, Gleichgewicht und Atmung verbessern
- ▶ Ihre Muskeln gezielt, sparsam und bewusst einsetzen
- ▶ Schonend und effektiv trainieren
- ▶ Ihren Körper besser spüren, sich in ihm wieder ganz zu Hause fühlen
- ▶ Körperliche Beschwerden sanft lindern, Wohlbefinden dauerhaft steigern



SO WIRKT ALLES ZUSAMMEN

*Wer Qigong übt, tut etwas Gutes für sich selbst, das ihm überdies Freude bereitet. Lesen Sie hier, warum Qigong einen so positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wie es entstanden ist, worauf es dabei ankommt. Erst mit dem rechten Verständnis wird Ihr Üben effektiv, und es gelingt leichter, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.*

# RUHE UND ENERGIE – DAS GEHEIMNIS DES QIGONG

*Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie – das ist das Ziel von Qigong. Es sucht den Zusammenklang von allem, was uns Menschen ausmacht.*

Kein Wunder, dass sich Qigong in den letzten Jahren in Deutschland neben Yoga und Taijiquan zur bekanntesten fernöstlichen Übungsmethode entwickelt hat. Die positiven Wirkungen des Qigong sind zahlreich und so vielfältig wie die Übenden selbst. Fast jeder Übende berichtet, dass Körper und Geist in Harmonie kommen, innere Gelassenheit sich einstellt und man sich im eigenen Körper wieder zu Hause fühlt. Über diese allgemein wohltuenden Wirkungen hinaus hat Qigong schon vielen Menschen aller Altersgruppen Linderung bei körperlichen Beschwerden gebracht, seien es Kopf- oder Gliederschmerzen, Rückenprobleme, Verspannungen, Schlafstörungen, Herzrasen, Schläppheit, Unkonzentriertheit und vieles andere mehr. So ist Qigong schon während des Übens regulierend und wohltuend, darüber hinaus aber auch nachhaltig wirksam. Die Übungen können auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse ausgerichtet werden.

# DER GANZHEITLICHE ANSATZ

Gesundheit gilt als hohes Gut – in der westlichen Welt nicht weniger als in der östlichen. Was aber ist Gesundheit? Im Westen haben wir uns darauf spezialisiert, alle Vorgänge zu definieren und zu analysieren. Da Gesundheit so schwer greifbar ist, hat sich die westliche Schulmedizin vor allem darauf konzentriert, die menschliche Anatomie zu untersuchen und zu definieren, wodurch sich Krankheiten kennzeichnen.

Die östliche Welt dagegen neigt eher dazu, die Dinge in größeren Zusammenhängen zu sehen und jedes Teil nur in seinem Wechselspiel mit dem Ganzen zu betrachten. Philosophie, Kultur und auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zu der das Qigong gehört, basieren auf diesem ganzheitlichen Ansatz.



*Das Prinzip von Yin und Yang wirkt auch im Qigong.*

## Yin und Yang

Teil und Symbol dieses ganzheitlichen Weltbildes ist das wohl bekannteste Konzept Chinas: Yin und Yang. Es steht für die sich gegenseitig bedingenden Gegensätze dieser polaren Welt: Alles hat zwei Seiten, die voneinander abhängig sind und sich gegenseitig erschaffen. So wandelt sich der Tag (Yang) zur Nacht (Yin) und die Nacht wiederum zum Tag. Bei dieser Betrachtung nimmt der Wandel die zentrale Rolle ein. Dabei wird deutlich, dass Gegensätze nicht unvereinbar sind, sondern ihre Dynamik und Wandlung die gesamte Welt ausmachen. Wie im Yin-Yang-Symbol ausgedrückt, liegt in jedem Gegenpol schon der Keim des anderen. In einer chinesischen Weisheit heißt es:

*Das Yin und Yang haben ihren Ursprung im Ganzen,  
und das Ganze ist die Mutter von Yin und Yang.  
In Bewegung trennt sich das Ganze in Yin und Yang.  
In Ruhe vereint es sich zum Ganzen.*

Das Prinzip von Yin und Yang wird auch im Qigong immer wieder genutzt, um heilsame Prozesse anzuregen, Stauungen aufzulösen und körperliche und geistige Dysbalancen auszugleichen. So wechseln sich zum Beispiel sinkende und steigende, beugende und streckende, öffnende und schließende Bewegungen ab. Mal lässt man Körperteile oder -bereiche »voll« werden, mal »leer«. Dieses »Voll und Leer« hat verschiedene Bedeutungen, zum Beispiel in Bezug auf die Gewichtsverteilung: Wenn ein Bein das Körpergewicht trägt, kann es als voll bezeichnet werden, das andere Bein als leer. Aber auch die Aufmerksamkeit kann der Bezugspunkt sein. Wird sie beispielsweise in den linken Arm gelenkt, so wird dieser voll, der rechte hingegen leer.

Aber auch An- beziehungsweise Abwesenheit sowie die Menge von Qi werden mit voll und leer beschrieben. Ist irgendwo im Körper viel Qi, so ist dieser Bereich voll, fehlt hingegen Qi, so ist er leer.



*Das chinesische Schriftzeichen für Qi.*

## Qi – die treibenden und bewegenden Kräfte

Doch was ist Qi? Man könnte es schlicht als »die treibende Kraft« dieses andauernden Wandels bezeichnen. Qi wird häufig mit »Lebensenergie« übersetzt. Aber diese Übersetzung ist nicht wirklich zufriedenstellend. Die Bedeutung von Qi könnte so beschrieben werden: Qi ist der Atem des Lebens; das Potenzial aller Aktivität; das Zusammenwirken von alledem, was uns umgibt und ausmacht. Dazu gehören das Zusammenspiel unserer Körperfunktionen mit unseren Gedanken und Vorstellungen sowie das Umfeld, in dem wir uns bewegen. Beides beeinflusst uns, und beides können wir beeinflussen. Wir können die Beziehung unserer eigenen menschlichen Natur zur Außenwelt als anregendes oder krank machendes Spannungsverhältnis erleben. Wirkt dieses gesamte



Potenzial günstig und unterstützend, sind wir gesund. Man kann dann auch sagen: Es wirkt ausreichendes und positives Qi. Ein chinesischer Klassiker sagt:

*Was Qi hat, lebt,  
was kein Qi hat, stirbt.  
Leben entsteht durch Qi.*

Wir Menschen extrahieren das Qi aus der Luft, die wir atmen, aus dem, was wir essen, und verschmelzen es mit der Vitalität, die uns in die Wiege gelegt wurde, zu einer neuen Qualität. Diese Energie steht dann für all unser Tun zur Verfügung. Zu einem positiven Qi können wir beitragen, indem wir etwas für unser Wohlbefinden tun und aktive Lebenspflege betreiben – beispielsweise durch Qigong. Qigong hilft dabei, den Prozess der Energiegewinnung effektiver zu gestalten. Atem, Verdauung, aber auch unser Bewegungsapparat werden durch Qigong bestens unterstützt.

Qigong-Übungen regen die Qi-Produktion auf ganz spezielle Weise an: Der Vorgang beginnt mit einer Intention, einer Absicht des Geistes, etwa eine bestimmte Bewegung auszuführen. Aus dieser Intention entsteht Qi, das dann wiederum die Bewegung in Gang setzt. Qigong ist also ein Bewegungssystem, das Geist und Körper harmonisch miteinander verbindet.

## Funktionskreise und Leitbahnen

Das Qi fließt im Körper in Leitbahnen, den sogenannten Meridianen, die den gesamten Körper durchziehen. Im Idealfall fließt das Qi frei in den Meridianen. Dann ist der Mensch »rundum« gesund. Bei jeder Art der Abweichung von diesem Idealzustand ist der Qi-Fluss gestört und damit nicht im Gleichgewicht. Hält dieser unharmonische Zustand

länger an, fühlt sich der Mensch zuerst unwohl und wird schließlich krank.

Die Harmonie des Qi-Flusses unterliegt einem komplizierten Zusammenspiel der Organe und der mit ihnen zusammenhängenden Meridiane, was hier freilich nur holzschnittartig dargestellt werden kann. Die Hauptmeridiane werden nach Organen bezeichnet, zum Beispiel: Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere. Diese Organe haben nicht nur die Eigenschaften, die wir aus der (westlichen) Anatomie und Physiologie kennen, sondern sind auch verantwortlich für viele weitere Funktionen, die sich aus bestimmten Zuordnungen ergeben.



*Akupunkturtafel mit Akupunkturpunkten von der Schläfe bis zum Fußrücken (China, 19. Jh.). Diese Punkte können mittels Akupunktur und Akupressur gezielt behandelt werden.*

## Die fünf Elemente

Die Organe werden den fünf Elementen zugeordnet, dem neben der Philosophie von Yin und Yang bekanntesten Ordnungssystem der TCM. So gehört beispielsweise die Leber zum Holz, das Herz zum Feuer, die Milz zur Erde, die Lunge zum Metall und die Niere zum Wasser.

Auch Emotionen werden den fünf Elementen zugeordnet, beispielsweise die Wut dem Holz, die Freude dem Feuer, die Sorge der Erde, die Trauer dem Metall und die Angst dem Wasser. Ebenso Körpergewebe, Tages- und Jahreszeiten, Farben, Geschmacksrichtungen und vieles andere mehr. Ein Beispiel, das gleichzeitig zeigt, dass es auch im Westen Analogien zu diesem Denken gibt: Leidet jemand unter einem lang anhaltenden Gefühl von Überforderung und ist ängstlich und ausgemergelt, so hat das in der TCM mit einer Schwächung der Nierenenergie, zu tun. Die Nieren stehen vereinfacht gesagt für die Essenz, die Grundenergie, die ein Mensch hat. Auch wir sagen: »Das geht mir an die Nieren«, wenn uns etwas ernsthaft beeinträchtigt, und beziehen dies sowohl auf die körperliche als auch auf die emotionale Ebene.

Die fünf Elemente stehen durch verschiedene Zyklen miteinander in Verbindung. So gibt es den »nährenden Zyklus«: Holz nährt Feuer, Feuer nährt Erde, Erde nährt Metall, Metall nährt Wasser, und Wasser nährt wiederum Holz. Und es gibt den »Kontrollzyklus«: Wasser kontrolliert Feuer, Feuer kontrolliert Metall, Metall kontrolliert Holz und so weiter.

Ärzte der TCM, aber auch erfahrene Qigong-Meister nutzen das Wissen um diese und andere Zyklen, um ganz gezielt auf den Qi-Fluss ihrer Patienten beziehungsweise Schüler Einfluss zu nehmen.

Stärkt man zum Beispiel die Leber (Holz), nährt man damit auch das Herz (Feuer). Zugleich muss man im Auge