

# Qigong Yangsheng

**Gesundheitsfördernde Übungen der  
traditionellen chinesischen Medizin**

**von Jiao Guorui**

**Übersetzung: Susanne Ganz, Li Cuiyun, Zhao Jihüi und Zhou Hui**

**Herausgeberin: Gisela Hildenbrand**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Herausgeberin. . . . .	11
Vorwort. . . . .	13

## T. KAPITEL Einführung

1. Die Bedeutung von Qigong. . . . .	15
2. Herkunft und Entwicklung. . . . .	17
3. Zwei Patientenberichte. . . . .	22
4. Qigong aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) . . . . .	26
5. Klinische Anwendung. . . . .	29
6. Experimentelle Forschung. . . . .	39
7. Qigong in der Geriatrie. . . . .	47
8. „Stützen des Guten, vertreiben des Schlechten“. . . . .	55

## II. KAPITEL Grundlagen der Qigong-Praxis

1. Allgemeines über Qigong-Methoden. . . . .	55
Körperhaltungen	
Liegen. . . . .	55
Sitzen. . . . .	55
Stehen. . . . .	55
Gehen. . . . .	56
Übungswege	
Körperhaltungs-Übungen. . . . .	56
Atem-Übungen. . . . .	56
Übungen der Vorstellungskraft. . . . .	56
Innen und Außen	
Innere-Übungen. . . . .	57
Äußere-Übungen. . . . .	57
Bewegung und Ruhe	
Übungen-in-Ruhe. . . . .	57
Übungen-in-Bewegung . . . . .	58
Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung. . . . .	58
Übungsziele. . . . .	58

2. Anwendungsbereich. . . . .	59
3. Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis. . . . .	60
Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit . . . . .	61
Vorstellungskraft und Qi folgen einander. . . . .	64
Bewegung und Ruhe gehören zusammen. . . . .	65
Oben „leer“, unten „fest“. . . . .	66
Anpassung des Übungsniveaus. . . . .	67
Schritt für Schritt üben. . . . .	69
4. Fühlbare Wirkungen der Qigong-Übungen. . . . .	69
Normale Effekte. . . . .	70
Abnorme Effekte. . . . .	73
5. Wichtige Aspekte beim Lehren und Lernen von Qigong. . . . .	76
6. Das In-die-Ruhe-Treten beim Üben von Qigong. . . . .	80

### III. KAPITEL Theorie des Qigong

1. Die Bedeutung von „Herz“ ( <i>xin</i> ) und Vorstellungskraft ( <i>yi</i> ). . . . .	82
2. Die Bedeutung von Bewegung und Ruhe. . . . .	85
3. Die Bedeutung von Qi. . . . .	87
4. Die Bedeutung von „Innerem Qi“ ( <i>neiqi</i> ). . . . .	89
5. Die Bedeutung der „Transformation von Qi“ ( <i>qihua</i> ). . . . .	90
6. Die Bedeutung von „Essenz“ ( <i>jing</i> ), Qi und „Geist“ ( <i>shen</i> ). . . . .	94
7. Angeborene und erworbene Konstitution. . . . .	96
8. Das Bewahren der Vorstellungskraft ( <i>yishou</i> ), Atmung und Körperhaltung. . . . .	99
Beziehung Zwischen Bewahren der Vorstellungskraft und Steigen, Sinken, Öffnen und Schließen. . . . .	99
Beziehung zwischen Atmung und Steigen, Sinken, öffnen und Schließen. . . . .	100
Beziehung zwischen Körperhaltung und Steigen, Sinken, öffnen und Schließen. . . . .	101
Verbindung von Vorstellungskraft, Atmung und Körperhaltung und ihre Beziehung zu Sinken, Steigen, öffnen und Schließen. . . . .	103
9. Die Bedeutung von Halluzinationen bei Übungen-in-Ruhe. . . . .	104

## IV. KAPITEL **Methodik der Übungen-in-Ruhe**

1. Körperhaltung, Atmung und das Bewahren der Vorstellungskraft bei Übungen-in-Ruhe. . . . .	106
1.1 Körperhaltung. . . . .	106
Stehende Haltungen. . . . .	107
Sitzende Haltungen. . . . .	109
Liegende Haltungen. . . . .	112
1.2 Atmung. . . . .	113
Allgemeine Anforderungen. . . . .	113
Häufig jangewandte Methoden. . . . .	115
Ruhiges Atmen. . . . .	115
Bauchatmung. . . . .	116
Atmung unter Führung der Vorstellungskraft. . . . .	119
Das Sprechen von Lauten in Gedanken. . . . .	121
1.3 Das Bewahren der Vorstellungskraft. . . . .	124
Das Bewahren der Vorstellungskraft in verschiedenen Körperregionen. . . . .	126
Das Richten der Vorstellungskraft auf reale Dinge. . . . .	135
Das Richten der Vorstellungskraft auf Vorstellungsbilder. . . . .	135
Das Richten der Vorstellungskraft auf die Bedeutung von Dingen und Worten. . . . .	136
2. Häufig angewandte Methoden der Übungen-in-Ruhe. . . . .	136
2.1 Entspannungs-Übungen. . . . .	136
2.2 Entspannungs-und-Ruhe-Übungen. . . . .	140
2.3 Tuna (Auswerfen und Assimilieren). . . . .	141
2.4 „Stehen wie ein Pfahl“. . . . .	143
Grundhaltung. . . . .	144
Ausruh-Haltung. . . . .	145
Hohe Position. . . . .	149
Mittlere Position. . . . .	154
Tiefe Position. . . . .	160

## V. KAPITEL **Methodik der Übungen-in-Bewegung**

1. Körperhaltung, Atmung und das Bewahren der Vorstellungskraft bei Übungen-in-Bewegung. . . . .	169
2. Die „8 Brokat-Übungen“. . . . .	170
Die „8 Brokat-Übungen“ im Sitzen. . . . .	170
Die „8 Brokat-Übungen“ im Stehen. . . . .	176

3. Die „13 gesunderhaltenden Übungen“ . . . . .	191
4. Die „15 Ausdrucksformen des Taiji“ . . . . .	203
5. Das „Spiel der 5 Tiere“ von <i>Hua Tuo</i> . . . . .	226
Meine Begegnung mit dem „Spiel der 5 Tiere“ . . . . .	226
Historische Entwicklung . . . . .	228
Schlüsselpunkte für die praktische Ausführung des „Spiels der 5 Tiere“ ..	233
Basisbewegungen für das „Spiel der 5 Tiere“ .. . . . . .	236
Das „freie Spiel der 5 Tiere“ . . . . .	265
Das „Spiel der 5 Tiere“ mit Fortbewegung . . . . .	269
6. Innere-Übungen in Form von Selbstmassage.. . . . .	274
 Anhang . . . . .	 293