

Daoistisches Qi Gong – nach Biao Ben anisanis

«Ein leeres Herz bringt das Qi in einen ruhigen und gleichmässigen Fluss.»

Geschichtlicher und spiritueller Hintergrund

Die Rolle, die das Herz (Xin) in der altchinesischen Medizin einnahm, übersteigt bei weitem das wenige Wissen, welches heute noch bruchstückhaft in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Verfügung steht. Was in den daoistischen und buddhistischen Traditionen der Qi-Kultivierung immer zentrales Thema war, ist die Kultivierung der Leere im Herzen und damit verbunden ein ethisches Leben in Übereinstimmung mit seinem innewohnenden individuellen Entwicklungspotential DAO und der engen Verbindung zum GROSSEN GANZEN. Dem geheimnisvollen Weben des DAO, das alles durchdringt, die sichtbaren, manifesten und unsichtbaren, unmanifesten Bereiche.

Viel Wesentliches ist in der Zeit des 19. Jahrhunderts verloren gegangen. Die dramatischen Ereignisse, die China damals in seinen Grundfesten erschütterten, waren zutiefst traumatisierend. Sie führten dazu, dass das «Land der Mitte» (Zhongguo) mehr und mehr seiner tiefen Weisheitswurzeln beraubt wurde. «Wenn der Mensch den zarten und liebevollen Regungen seines Herzens nicht folgt, gerät sein Organismus in einen Zustand inneren Kampfes.»

Damit das Herz sowohl auf der physischen, psychischen, mentalen und spirituellen Ebene seine Aufgaben als Kaiser, Kaiserin als Sohn bzw. Tochter des Himmels einnehmen kann, ist eine ganzheitliche Qi Gong Methode gefragt, die die tiefen Prozesse der inneren Alchemie, des Neidan, miteinbezieht und den Menschen auf allen seinen drei Ebenen anspricht: *Himmel, Erde und Menschennatur (Tian, Di, Ren)*.

In der daoistischen Schulung gibt es Grundprinzipien für die Qi- und Herz-Shen-Kultivierung. Sie ermöglichen die Rahmenbedingungen für einen ganzheitlichen Heilungs- und Entwicklungsprozess, der von den Wurzeln her seine Wirkung entfaltet. Gerne möchte ich diesen Aspekt am Beispiel der daoistischen *Wudang Shan Polarstern* Tradition aufzeigen.

«Der Daoismus der Wudang Shan wird als Polarstern-Schule bezeichnet, denn nach daoistischem Verständnis ist der Stern des Nordens einer der wichtigsten Ordner im Kosmos, der rein von unrein scheidet. Der

Polarstern, versinnbildlicht die Verbindung zu den reinen Himmeln und wandelt zerstörerische Kräfte zu fliessendem, freien Qi um. Dies ist im Daoismus die Kraft des Nordens, der Nacht, des Winters und des Wassers. Der Polarstern schützt und nährt die Wesen nach diesem Verständnis in der Dunkelheit. Der Polarstern wird auch «Herz des Himmels» genannt. Die Rolle des Herzens in physischer wie auch in spiritueller Hinsicht, wird eine grundsätzliche Bedeutung zugemessen. [Aus dem Buch «Zu den Quellen des Taijiquan», das DAO in Bewegung von Luc Theler, Ryvellus Verlag]

In diesem Artikel geht es vor allem darum Denkanstösse zu geben wie medizinstherapeutisches Qi Gong, das sich auch an den Wurzeln der Herz-Shen-Kultivierung orientiert, die Regenerations- und Selbstheilungsprozesse des in Disharmonie befindlichen Patienten wirkungsvoll aktivieren kann.

Um das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen, bedarf es einer fundierten, ganzheitlichen Anamnese und Diagnose. Die körperlichen, psychischen, mentalen Aspekte genauso wie allfällige überwältigende Herausforderungen bzw. traumatische Erfahrungen, welche die subtile Verbindung zwischen Herz/Feuer und Nieren/Wasser gestört oder gar unterbrochen haben - die Trennung zwischen Himmel und Erde, oben und unten. Wenn der Fluss des Qi zwischen Himmel und Erde, auf der vertikalen Ebene gestört ist, kommen alle anderen Zang Fu-Funktionen und somit der freie Qi-Fluss im Verlauf der fünf Wandlungsphasen mehr und mehr durcheinander. Die Fülle an Symptomen, die dabei entstehen, lassen manchen TCM-Therapeuten verzweifeln. Der Organismus der PatientIn ist wie ein Boot mit verschiedenen Lecks. Das unaufhörliche Eindringen von Wasser, das das Boot empfindlich in Schiefelage bringt, ist für jeden TCM-TherapeutIn eine Herkules- bzw. Sisyphusaufgabe. Wo beginnen mit dem Stopfen der undichten Stellen?

Bei tiefen energetischen Ungleichgewichten im Herzen ist es sinnvoll, über die ausserordentlichen Wundergefässe das Herz zu regulieren. Dabei wird der freie Fluss zwischen Herz/Feuer und Nieren/Wasser wieder hergestellt.

Grundsätzlich gilt es auch hier gemäss dem kosmologischen Zyklus der fünf Wandlungsphasen, «die goldene Mitte», das Erdement zu stärken um den gesamten Organismus zu stabilisieren:

- «Die goldene Mitte» mit dem Bauchdantian (Zhong Dantian) liegt zwischen Bauchnabel (Shenque, Ren 8) und Lebenstor (Mingmen, Du 4).

Folgende Wundergefässe spielen bei der Wiedererlangung des Gleichgewichts eine zentrale Rolle:

- Chongmai
- Renmai
- Daimai
- Yinweimai und Yangweimai

Die Regulation des Dumai findet indirekt über Chongmai, Renmai und über die Aktivierung des unteren Dantian (Xia Dantian) und Bauchdantian (Zhong Dantian) sowie über das hintere Dantian (Mingmen Du 4) statt.

Die folgenden Übungen können als Orientierung dienen um die Harmonie zwischen Herz und Nieren, Feuer und Wasser wieder herzustellen. In meiner langjährigen Praxistätigkeit habe ich damit sehr gute Ergebnisse erzielt auch bei komplexen Herz-Disharmoniemustern. Hilfreich beim Zusammenstellen des Übungsprogrammes ist die Orientierung und Wirkweise der drei Ebenen *Himmel, Erde und Menschennatur (Tian, Di, Ren)* und des dynamischen Gleichgewichts dargestellt im *kosmologischen Zyklus der fünf Wandlungsphasen*.

Übungspraxis

Dem eigenen Herzen Sorge tragen

Gemäss daoistischem Weltbild gibt es drei Ebenen *Himmel, Erde und Menschennatur*.

Erdeebene

- Vom Bauchnabel (Shenque, Ren 8) bis zu den Füssen (Yongquan, Ni 1) und entspricht dem unteren Erwärmer (Xia Jiao)
- Unteres Dantian (Xia Dantian)
- Unterer Atemraum

Himmelsebene

- Erstreckt sich vom «Himmelstor» (Baihui, Du 20) bis zur Brustbeinspitze «Schwalbenschwanz» (Ren 15) und entspricht dem oberen Erwärmer (Shang

Jiao) mit dem Herzkaiser bzw. der Herzkaiserin und dem Premierminister, den Lungen

- Oberes Dantian (Shang Dantian)
- Oberer Atemraum

Menschenebene

- Von der Brustbeinspitze bis zum Bauchnabel (Shenque, Ren 8) und wird dem mittleren Erwärmer (Zhong Jiao) zugeordnet.
- Mittleres Dantian (Zhong Dantian)
- Mittlerer Atemraum

Kosmologischer Zyklus der fünf Wandlungsphasen

- Oben Herz (Feuer) / oberes Dantian sowie «Brustpalast» (Jiang Gong) und unten Nieren (Wasser) / unteres Dantian
- Zwischen oben und unten, Feuer und Wasser, die goldene Mitte, Erde mit dem mittleren Dantian (Zhong Dantian)

- Auf der horizontalen Achse Lungen (Metall, Shanzhong, Ren 17) und Leber (Holz, Jia Ji Guan im Bereich des 10. Brustwirbels)

Wichtige Grundprinzipien bei der Regulierung des Herzens

Zu Beginn jeder Qi Gong Praxis steht das Einstimmen. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, neben der Ausrichtung einer aufrechten, zentrierten und gelösten Körperhaltung den Geist (Shen) und somit das Herz (Xin) zu beruhigen. Die folgenden Übungen eignen sich nicht nur für PatientenInnen sondern können auch meinen geschätzten TCM-BerufskollegInnen von Nutzen sein. Eine Empfehlung, die mir ein daoistischer Lehrer Wang Guotie sehr ans Herz gelegt hat: «Nur mit einem ruhigen Herzen und einem zentrierten Geist kannst Du Deine PatientInnen mit Akupunktur in ihren Regenerations- und Selbstheilungsprozessen

wirkungsvoll unterstützen.» TAI XIE Wang Guotie für diese weise Aussage!

Einstimmen

Ziele:

- Ankommen, Abstand gewinnen vom Alltagsgeschehen und Raum schaffen für die Regenerations- und Selbstheilungsprozesse.
- Zu sich kommen und einen Teil der Wahrnehmung nach innen in die goldene Mitte, zum Bauchdantian (Zhong Dantian) lenken.
- Den Atem kommen und gehen lassen um Herz und Atmung in Einklang zu bringen (Herzkohärenz, Herzratenvariabilität).
- Zeit für ein kurzes «Check In»: «Wie nehme ich meine Körper wahr? Wie erlebe ich meinen Atem? Wie ist meine Stimmung? Was für Gefühle bewegen mich? Was für Gedanken beschäftigen mich?»



**Der Geheimtipp
in vielen Lebenslagen!**

Nicola Spirig
Olympiasiegerin und
Olympiazweite im Triathlon



LianGu Mushroom Capsules

Vitalpilze

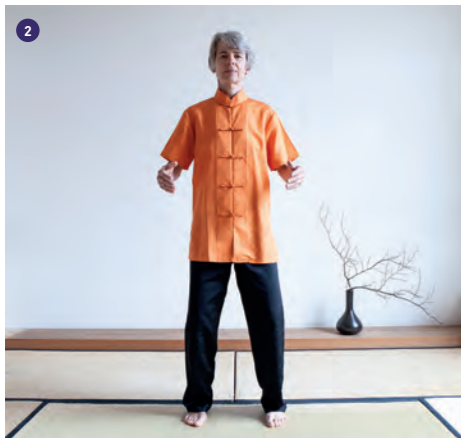
Für ein ganzheitliches Wohlbefinden



Chinesische Tradition
Schweizer Qualität




Unterstützt die Abwehrkräfte!



Übungspraxis Einstimmen

- Herzzentrierung: Hände über «Mitte der Brust» (*Shenzhong, Ren 17*) legen.
- Herz und Geist beruhigen (*Xin anjing*): Renmai ausstreichen von *Shanzhong (Ren 17)* bis zum Schambeinrand *Qugu (Ren 2)*.
- Die Hände über den Bauchnabel legen und die Wahrnehmung ins Bauchdantian lenken (*Yi shou Zhong Dantian*).

Die drei Ebenen regulieren «Himmel, Erde und Menschennatur»

Wirkungen

- Alle drei Ebenen «Himmel, Erde und Menschennatur» (*Tian, Di, Ren*) in Harmonie bringen.
- Die goldene Mitte (*Zhong Dantian*) stärken.
- Den Qi-Fluss über das Öffnen und Schliessen (*kai – he*) des Daimai und Bauchdantians (*Zhong Dantian*) auf der horizontalen Ebene regulieren.
- Den Qi-Fluss auf der vertikalen Ebene zwischen *Himmel* und *Erde*, zwischen «Himmelstor» (*Baihui, Du 20*) und «Sprudelnden Quellen» (*Yongquan, Ni 1*) ins Fließen bringen.
- Das Herz (*Xin*) mit allen drei Ebenen verbinden – mit *Himmel, Erde und Menschennatur*.
- Folgende Akupunkturbereiche und Energietore, die für die Harmonisierung des Herzens eine zentrale Rolle spielen – «die fünf Herzen»: *Laogong (Pe 8)*, *Yongquan (Ni 1)* und *Shanzhong (Ren 17)*
- Der Blick zum Himmel hebt die Stimmung und ist hilfreich bei depressiven Störungen und emotionalen Rückzug.
- Sich bewusst verbinden mit Himmel und Erde und der eigenen goldenen Mitte. Dies stellt die innere Ordnung wieder her gemäss dem kosmologischen Zyklus der fünf Wandlungsphasen (*Wu Xing*).

1 Standmeditation (Zhan Zhuang Gong)

- Standmeditation (*Zhan Zhuang Gong*) im schulterbreiten Stand «den Qi-Ball vor dem Bauchdantian halten» – auf Nabelhöhe (*Shenque, Ren 8*).
- Die Aufmerksamkeit (*Yi*) auf die Handmitten *Laogong (Pe 8)* richten. Warten bis das Qi in den «Handherzen» (*Pe 8*) angekommen ist und es in Form eines Kribelns, Wärmeempfindungen spürbar wird.

- Darauf achten, dass ein Teil der Wahrnehmung im Bauchdantian bleibt.
- Mit der Zeit baut sich zwischen den Handmitten *Laogong* ein Qi-Feld auf. Es kann eine Empfindung entstehen wie wenn man einen elastisch-schwingenden Ball in den Händen hält.
- Dauer: zwei bis drei Minuten und bei Bedarf so lange wie es einem wohl ist.
- Übungsvarianten: im Sitzen oder Liegen (mit am Boden aufgestellten Ellbogen).

Öffnen und schliessen (*kai – he*) des Daimai und Bauchdantian (*Zhong Dantian*)

2 Öffnen (*Kai*)

- Mit einer öffnenden Bewegung (*Yang-Dynamik*) beginnen, indem der Raum zwischen den Handflächen grösser wird. Von der Empfindung her wie zwischen den Händen ein elastisches Gummiband auseinander ziehen. Dabei dehnt sich der *Daimai*, das Gürtelgefäss und das *Bauchdantian* aus.

3 Schliessen (*he*) und zentrieren

- Mit der Zeit schwingt das Qi wieder zurück. Die Handmitten *Laogong* bewegen sich langsam wieder aufeinander zu. Der *Daimai* wird wie ein Gürtel enger geschnallt und die Taille schmaler.
- Mit dem Schliessen *he (Yin-Dynamik)* verdichtet und zentriert sich das Qi im Bauchdantian «wie ein Samenkorn, das tief in der Erde ruht».

Übergang vom Schliessen ins Öffnen

- Aus dieser Verdichtung und Zentrierung öffnet sich das *Bauchdantian* wieder, indem es mit der öffnenden Bewegung *kai* sein Qi von innen nach aussen bewegt.

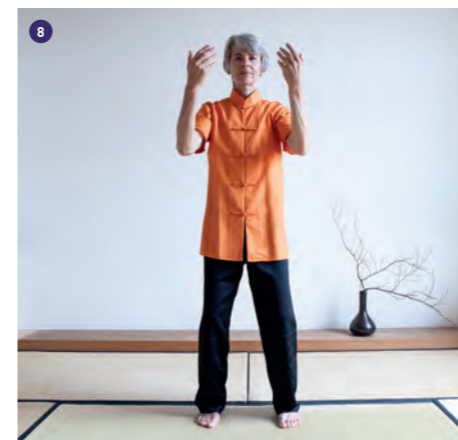
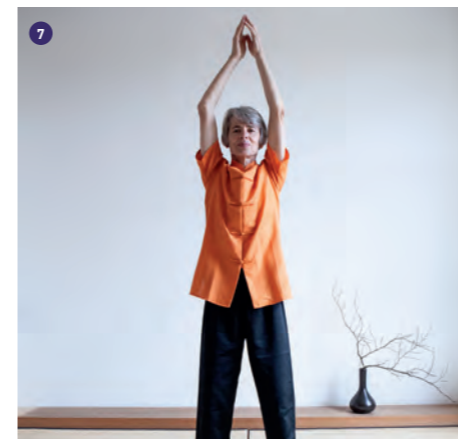
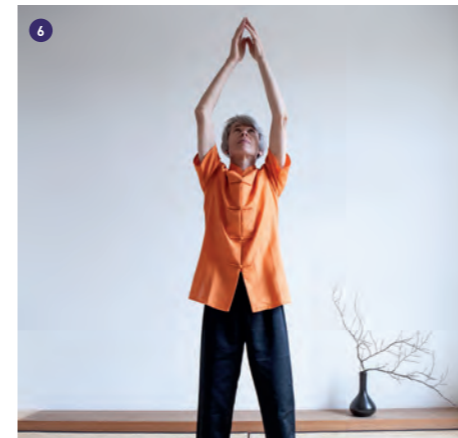
Diesen Ablauf des Öffnens und Schliessens ca. 5 mal wiederholen. Zum Abschluss auf Nabelhöhe (*Shenque, Ren 8*) die **Hände wie zum Gebet zusammen legen.** 4

Steigen (*Shang*) zum Himmel und Sinken (*Xia*)

5 Steigen (*Shang*)

- Die Hände vor dem Körper Richtung Himmel heben.

Das Brustbein mit *Shanzhong (Ren 17)* **heben mit Blick zum Himmel** 6



7 Bis zum höchsten Punkt des Himmels steigen (*Yin im Yang*)

- Der Kopf richtet sich wieder.
- Die Arme locker gestreckt und über die Fingerspitzen zum höchsten Punkt am Himmel wachsen (*Yin im Yang*).
- Das Steissbein nach unten verlängern. Und über die Füsse die Verbindung zur Erde behalten.
- Einen Moment in dieser gestreckten Haltung verweilen und dabei ruhig und gleichmässig den Atem kommen und gehen lassen.

8 Sinken (*Xia*) bis zum Bauchdantian (*Zhong Dantian*)

- Die Arme nach dem Wurzel-, Stamm- und Ästeprinzip lösen. Die Arme sinken vor dem Körper. Die Handflächen zeigen zum Körper. Dabei zuerst sich in den «Schulterbrunnen» (*Jianjing, Gb 21*) entspannen. Dann das Gewicht der Ellbogen (*Di 11*) und am Schluss die Hände mit den *Laogong (Pe 8)* entspannen.

9 Zwei Energieteller vor dem Bauchdantian halten

- Die Handflächen zeigen wie zwei Energieteller nach oben zum Himmel. In der Tiefe der Handmitten liegen wie zwei kleine Qi-Kugeln.

10 Das Qi zum Bauchdantian führen

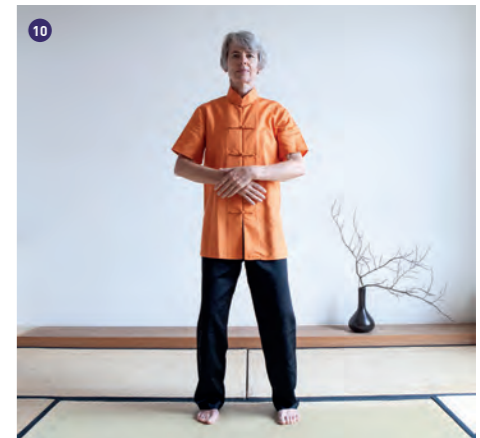
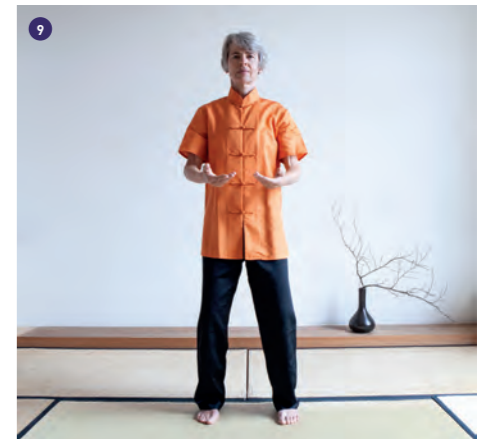
- Die Handflächen mit den *Laogong (Pe 8)* zum Nabel (*Shenque, Ren 8*) führen. Frauen zuerst die rechte Hand und die linke darüber, Männer umgekehrt.
- Die Wahrnehmung geht ins Bauchinnere zum *Bauchdantian (Zhong Dantian)*.

11 Bauchdantian nach unten öffnen

- Sinken nach dem Wurzel-, Stamm- und Ästeprinzip. Zuerst Gesässmuskeln mit dem Energietoren (*Huantiao, Gb 30*) entspannen und den Beckenboden im Steissbein-, Afterbereich locker lassen.
- Die Kniegelenke von *Yanglingquan (Gb 34)* aus lösen.
- Dann zu den Füssen sinken. Über die *Sprudelnden Quellen (Yongquan, Ni 1)* die Wurzeln tief in die Erde wachsen lassen.

12 Zurück Bauchdantian führen

- Das Qi und die Wahrnehmung von den *Sprudelnden Quellen (Ni 1)* über das *untere Dantian (Erdtor, Huiyin, Ren 1)* fliesst wieder zurück zum *Bauchdantian*.





13 Bauchdantian

- Die Fingerspitzen zeigen zum Nabel (*Shenque, Ren 8*) und die Wahrnehmung zum *Bauchdantian* richten.



14 Verbrauchtes Qi abgeben

- Mit einer öffnenden Bewegung (*kai*) die Hände von der Mitte wieder öffnen und über die Handmitten, *Laogong* und Fingerspitzen verbrauchtes, pathogenes Qi (*Xie Qi*) ausleiten.



15 Schliessen (he)

- Die Hände wieder in einer schliessenden Bewegung zum *Bauchdantian* führen. Dabei frisches, reines Qi von der Natur aufnehmen.

Den gesamten Ablauf des Öffnens und Schliessens drei Mal wiederholen und zum Abschluss noch einmal den Qi-Ball in Nabelhöhe halten.



16

Dann die Hände weich und gelöst auf den Nabel (*Shenque, Ren 8*) legen. Das Qi im *Bauchdantian* sammeln und zentrieren.

Abschlussübungen (*Shou Gong*) – «Die Ernte einfahren»

- Himmeldusche
- Bauchmassage
- Selbstmassage

Disharmonie

- Wenn sich das Qi zerstreut, zerstreut sich auch das Herz-Qi und Herz-Shen-Bewusstsein.

Übungsziel

- Oben leer und unten voll, oben leicht und gelöst, unten geerdet und zentriert.

Die Rolle des Herz-Kaisers, der Herz-Kaiserin

Die Herz-Kaiserin, die Tochter des Himmels bzw. der Herz-Kaiser, der Sohn des Himmels ruht im Herzen. In einem ruhigen, kontemplativen Zustand verweilt die Herzessenz in der Tiefe des Herztempels (*Jiang Gong, Brustpalast*). Eine ruhige, innere Freude erfüllt das Herz. Das Herz-Qi und Shen-Bewusstsein ist gesammelt und zentriert. Um immer wieder diesen inneren, kontemplativen Zustand zu kultivieren bedarf es des *Jing Dong*. Eine Meditationspraxis, die ihre Wurzeln in den daoistischen

Methoden der inneren Alchemie (*Neidan*) hat. Bei dieser Form des stillen Qi Gong geht es um die Verbindung und den vitalen Austausch zwischen Herz (Feuer, *Shen*) und Nieren (Wasser, *Jing Qi, Yuan Qi*). Dabei wird das aussergewöhnliche Wundergefäss *Chongmai* durchgängig gemacht.

Die anschliessenden Bewegungsübungen können ihre Wirkungen vorallem dann voll entfalten, wenn vorher *Jing Gong* – Meditation geübt wurde entweder im Sitzen bei schwer kranken Patienten durchaus im Liegen mit erhöhtem Oberkörper. Damit das Herz-Feuer und Lungen-Qi besser im Liegen mit erhöhtem Oberkörper. Damit das Herz-Feuer und Lungen-Qi besser zum *Zhong Dantian* und in die untere Körperhälfte zum Beckenboden, dem *Meeresgrund* und somit zum *unteren Dantian (Xia Dantian)*, im Bereich vom «Erdtor» (*Huiyin, Ren 1*) sinken kann. Diese Form der Meditation bedarf der Begleitung eines erfahrenen Qi Gong-Therapeuten.

Nach dem *Jing Gong* wird *Dong Gong* geübt. *Dong Gong* sind selbstregulierende, aus sich heraus entstehende Bewegungen, völlig frei, natürlich und gelöst. Im Daoismus wird dieser Zustand als *ziran* beschrieben. Die Bewegungen des *Dong Gong* sind zutiefst heilsam, regenerierend und unterstützen die Selbstheilungskräfte des Patienten um ein vielfaches. In Kombination mit Akupunktur, Tuina, Diätetik und bei Bedarf westlicher oder chinesischer Kräutermedizin wird der Patient in seinem Heilungsprozess ganzheitlich und effizient unterstützt.

Möge dieser Artikel über daoistisches Qi Gong nach Biao Ben anisanis das Interesse für medizinisch-therapeutisches Qi Gong geweckt haben und möge es zum Wohle unserer PatientInnen und TCM-Therapeuten dienen.

Amitoufo
Birgit Buschmann



Autorin: Birgit Buschmann

Dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Qi Gong-Ausbildnerin SBQT, dipl. TCM-Therapeutin (Akupunktur, chin. Kräutermedizin) mit Schwerpunkt medizinisch-therapeutisches Qi Gong im anisanis Therapiezentrum Zürich und Ausbildungsleiterin daoistisches Qi Gong nach Biao Ben.

Die Zusammenarbeit mit meinen TCM-BerufskollegInnen der anderen TCM-Fachrichtungen schätze und liebe ich sehr. Für allfällige Fragen können Interessierte sich jederzeit an mich wenden.

Weitere Informationen unter www.anisanis.ch bzw. birgit_buschmann@bluewin.ch, Tel. 079 326 64 16

Ein- bis dreijährige Ausbildung Daoistisches Qi Gong nach Biao Ben anisanis mit Diplomabschluss

Modul 1 – Beginn Mai 2021 – März 2022
Für Anfänger, Qi Gong-LehrerInnen und TCM-TherapeutInnen

Modul 2 – Beginn Mai 2022 – Mai 2023
Modul 3 – Beginn September 2023
für Qi Gong-LehrerInnen und TCM-TherapeutInnen

INFO Abend

Daten: Mittwoch, 20. Januar oder Mittwoch, 21. März 2021 von 18.30 bis 20.00 Uhr

www.anisanis.ch, info@anisanis.ch, birgit_buschmann@bluewin.ch



Ihr Spezialist für Gesundheit und Wohlbefinden.



+ Massage-Produkte natürliche Öle, Milchen, Cremen und Fluide



Piniol AG, Erlistrasse 2, 6403 Küsnacht am Rigi

www.PINIOL.ch **webshop**



CHI Energy® Entspannung und Lockerung für Muskeln und Gelenke