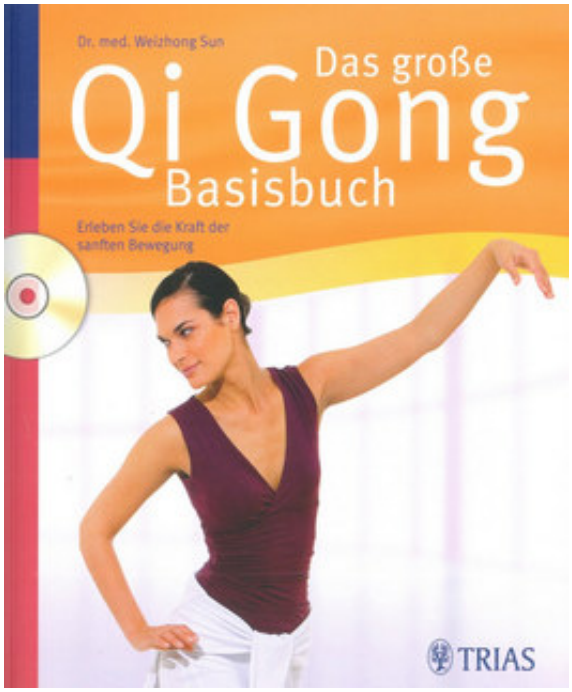
Sun Weizhong
Das große Qi Gong Basisbuch

Reading excerpt

Das große Qi Gong Basisbuch
of Sun Weizhong
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b13202

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

»Qi« wird sehr oft vereinfacht mit dem Begriff »Lebensenergie« übersetzt —dies ist zwar nicht falsch, wird ihm jedoch auch nicht ganz gerecht. Im übertragenen Sinne bedeutet Qi so viel wie Energie, Atem und universelle Lebensenergie. Und selbst in der wörtlichen Übersetzung vereint Qi eine Vielzahl von Begriffen wie Energie, Äther, Hauch, Luft, aber auch Temperament, Kraft oder Atmosphäre. Doch was genau ist unter Qi zu verstehen?

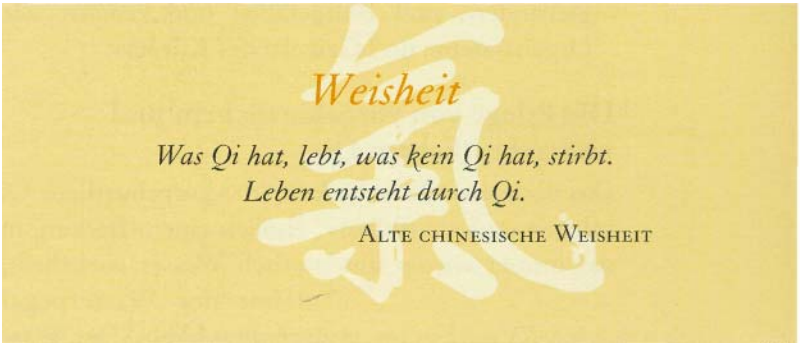
Die universelle Kraft

Die alten daoistischen Meister erzählten, dass das Qi aus dem Nichts heraus geboren wurde. In der chinesischen Philosophie und Medizin steht Qi für die bewegende, die vitale Kraft des Körpers, aber auch der ganzen Welt und des ganzen Universums. Es ist die Kraft, die allem innewohnt. Die Existenz des Menschen und der ganzen Natur um ihn herum ist abhängig vom Qi. Die Welt dreht sich nur durch Qi, der Wind weht nur durch Qi, und alle Elemente existieren nur durch Qi. Wenn Qi ungehindert fließen kann und im Gleichgewicht ist, verläuft das Leben in einem harmonischen Rhythmus. Außerdem kann es auch für die Emotionen des Menschen stehen und nach ganz moderner daoistischer Auffassung zusätzlich noch für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems, also der Nerven und Hormone.

Vorgeburtliches und nachgeburtliches Qi

Das Qi ist keine unendliche und keine homogene Substanz, sondern eine fließende Kraft, die wir in unserem täglichen Leben stetig verbrauchen. Es teilt sich in zwei Energiequellen auf: das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Qi.

Das vorgeburtliche Qi (auch: Yuan Qi = »Energien des früheren Himmels« oder »Qi der Quelle«) geht im Augenblick der Zeugung von unseren Eltern auf uns über und wird in dem Organsystem der Nieren gespeichert. Es ist in seiner grundsätzlichen Qualität relativ unveränderlich und in seiner Quantität, also der Menge, begrenzt. Es kann im Laufe des Lebens daher nicht vermehrt, aber doch gepflegt und ernährt werden. Das vorgeburtliche Qi regelt den Kreislauf des menschlichen Lebens wie Geburt, Wachstum, Altern und den Tod. Es bewegt den ganzen Organismus und steht in engem Zusammenhang mit der Lebenskraft. Ist das Yuan Qi erschöpft, ist das Ende des Lebens erreicht.



Das nachgeburtliche Qi (auch: Hou Tian Zhi Qi = »Energien des späteren Himmels«) steht für die Energien, die wir über die Atemluft und die Nahrung aufnehmen. Im Gegensatz zum nahezu unveränderlichen vorgeburtlichen Qi ist das nachgeburtliche Qi so stark und gut, wie wir es mit unserer Art zu leben (Atmung, Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Suchtverhalten etc.) zulassen. Es unterteilt sich wiederum in: H Brust-Qi (Zong Qi): Es befindet sich im Brustkorb und steht in engem Zusammenhang mit den Funktionen, die Lunge und Herz übernehmen.

Leseprobe von Dr. med. Weizhong „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Seine Hauptaufgabe besteht in der Kontrolle der Atmung, der Sprache, des Herzens, des Kreislaufs und der motorischen Bewegungen.

* Abwehr- Qi (Wei Qi): Es schützt vor äußeren schädlichen Einflüssen und öffnet und schließt auch die Hautporen, was für die Regulierung der Körperwärme von Bedeutung ist. Es hält den Kontakt des Körperinneren zur Außenwelt und bildet das körpereigene Abwehrsystem: über die Haut (ca. 2 m^2 Fläche), die Atemwege (ca. 100 m^2 Fläche) und das Verdauungssystem (über 300 m^2 Fläche). Während des Tages befindet sich das Wei Qi an der Körperoberfläche, nachts schützt es die inneren Organe.
* Das Nähr-Qi (Ying Qi): Es zirkuliert in den Energiebändern und Blutgefäßen und ernährt alle Organsysteme und Gewebe des Körpers.

Die Pflege von vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Qi

Das nachgeburtliche Qi kann das vorgeburtliche Qi pflegen und »auffüllen«, ähnlich einem Becken, in das immer wieder automatisch Wasser nachfliesst, damit der Wasserpegel erhalten bleibt. Der Wasserpegel an sich ist aber unveränderlich. Dieses »Auffüllen« ist immer dann notwendig, wenn Sie zum Beispiel über einen längeren Zeitraum hinweg überfordert sind, zu viel Stress haben und negative Gefühle Ihr tägliches Leben bestimmen. Sowohl vorgeburtliches als auch nachgeburtliches Qi können durch regelmäßiges Üben von Qi Gong positiv beeinflusst werden. Das vorgeburtliche Qi wird gepflegt, während das nachgeburtliche Qi reguliert und gestärkt bzw. aufgebaut wird.

Info

Das Qi zirkuliert im Körper nach bestimmten Mustern. So hat jedes Organ eine typische Qi-Flussrichtung – die Lunge zum Beispiel leitet das Qi von oben nach unten.

Das wahre Qi des Menschen Alle diese Qi-Arten (Yuan Qi, Zong Qi, Wei Qi und Ying Qi) zusammen machen das wahre Qi des Menschen, das Zhen Qi, aus. Wenn das wahre Qi ausreichend stark ist, dann ist der ganze Mensch (mit Energiebändern und Organsystemen) im Lot. In der chinesischen Medizintheorie gibt es darüber hinausgehend viele Aspekte und Differenzierungen von Qi. So spricht man zum Beispiel auch von Leber- Qi oder Milz- Qi —damit ist dann das zum jeweiligen Organsystem gehörende Qi gemeint.

Die drei Schätze

Zwei weitere wichtige Begriffe in der TCM neben Qi sind Shen und Jing (sprich: »Dsching«). Jing, die Essenz, wird in den Nieren gespeichert, ist die komprimierte Form von Qi und Voraussetzung für körperliches und geistiges Wachstum. Das Shen hat seinen Sitz im Herz und meint, vereinfacht gesagt, den Geist. Qi, Shen und Jing werden gemeinsam auch als die drei Schätze des Menschen bezeichnet, die es im Laufe des Lebens zu bewahren eilt.

*Die wichtigsten Funktionen des Qi im Überblick^*

*Qi ist der Ursprung aller körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge im Menschen.
* Qi unterstützt die Bildung von Blut und anderen lebenswichtigen Substanzen.
*Qi hält die Funktion der Organe, der Körpersäfte (Lymphe, Blut) und der Hormone aufrecht.

Leseprobe von Dr. med. Weizhong „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Qi schützt den Körper vor den negativen Folgen der klimatischen Einflüsse Wind, Kälte, Sommerhitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Feuer. Qi ist für die Verdauung sowie für den Abbau und die Aufnahme der Vitalstoffe aus der Nahrung (Vitamine, Mineralstoffe, Proteine etc.) zuständig.

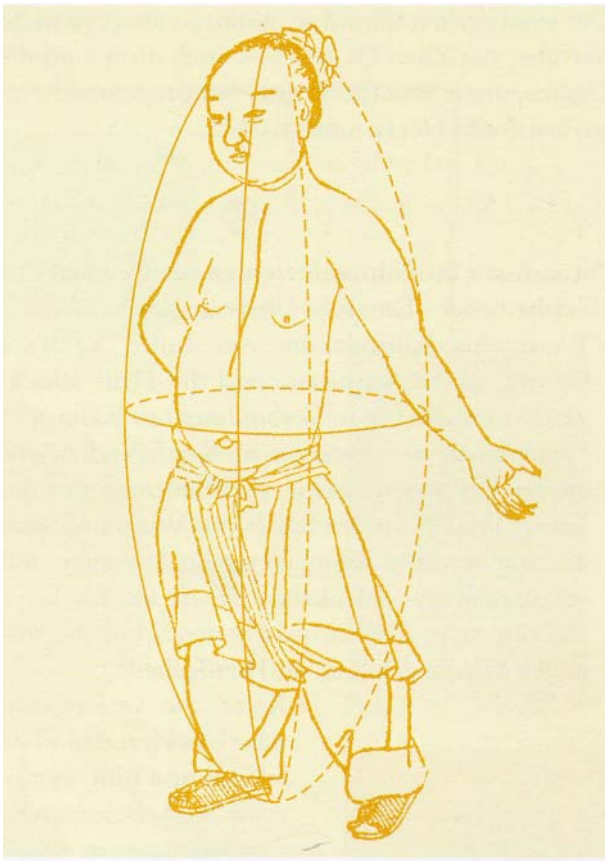
Qi-Störungen

Normalerweise stabilisieren die vier oben genannten Qi-Arten - Yuan Qi, Zong Qi, Wei Qi und Ying Qi —das wahre Qi des Menschen und halten es in Balance. Verschiedene Faktoren können jedoch mit negativem Qi auf das wahre Qi einwirken und es in seiner Harmonie und seinem freien Fluss stören — in der Folge kommt es zu Blockaden in den Energiebändern und zu Störungen im Organsystem. Diese wiederum führen zunächst zu Einschränkungen des Wohlbefindens und bei längerer Dauer zu Krankheit. Je stärker das wahre Qi ist, desto weniger anfällig ist es für Einflüsse.
Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet innere und äußere Störfaktoren sowie nicht äußere und nicht innere Störfaktoren.

Innere Störfaktoren

Als innere Störfaktoren gelten die emotionalen Belastungen, denen ein Mensch ausgesetzt ist. Es gibt sieben emotionale Einflüsse:

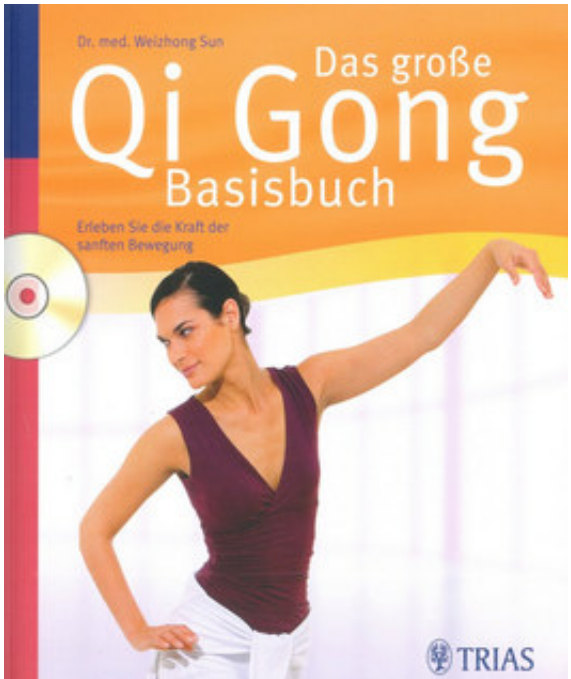
*Angst: Sie schädigt primär den Funktionskreis der Niere; das Qi fließt verstärkt nach unten.
*Ärger und Zorn: Sie belasten den Funktionskreis Leber; das Qi steigt verstärkt nach oben.
*Traurigkeit: Sie zieht das Organsystem Lunge in Mitleidenschaft; das Qi verschwindet.



Diese alte Zeichnung verdeutlicht, aufweichen Ebenen das Qi fließen kann: von rechts nach links (zwölf Haupt-Energiebänder), von vorne nach hinten (Ren-Du-Energiebänder) und in der Mitte des Körpers (Energiezentrum).

*Starke Erregung: Sie schwächt die Herzfunktion; auch das Qi wird geschwächt. Ständiges
*Grübeln: Es stört die Funktion des Organsystems Milz; das Qi wird gestaut.
*Schock: Er beeinträchtigt den Funktionskreis der Nieren; das Qi wird durcheinandergebracht. -
*Sorgen: Sie schwächen das Organsystem Milz; das Qi ist geschlossen.

Leseprobe von Dr. med. Weizhong „Das große Qi Gong Basisbuch“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Sun Weizhong

Das große Qi Gong Basisbuch

Erleben Sie die Kraft der sanften Bewegung

144 pages, pb
publication 2012

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com