

Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

Mein Herz-Qigong



*Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Originalausgabe Juli 2014

© 2014 Norbert Strehlow

Fotos: Julia Jochens

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand
ISBN: 978-3-7357-6254-2

*Alles nimmt ein gutes Ende für den,
der warten kann.*

Lew Nikolajewitsch Tolstoi

Inhaltsverzeichnis

Über mich	S.13
Vorwort	S.15
I) Theoretische Einleitung	S.17
1. Wichtige Leitbahnen des Herz-Qigong (Nieren-Qigong)	S.22
2. Wichtige Akupunkturpunkte des Herz-Qigong (Nieren-Qigong)	S.27
II) Die Atmung	S.30
1. Die natürliche Atmung	S.30
2. Die tiefe Bauchatmung	S.31
III) Der Stand	S.31
1. Der geschlossene Stand	S.32
2. Der schulterbreite Stand	S.33
3. Der 45-Grad-Schritt	S.34
IV) Vorbereitende Übungen	S.34
V) Die Übungen des Herz-Qigong	
1. Tanze, wenn der Hahn kräht	S.36
2. Der Affe präsentiert den Pfirsich	S.39
3. Der Elefant rollt seinen Rüssel	S.46
4. Der Pirol flattert mit seinen Flügeln	S.50
5. Gesicht- und Ohrmassage	S.52
6. Arme und Beine klopfen	S.55
7. Verschlungene Wurzeln des alten Baumes	S.57

8. Massage mit wiegendem Schritt	S.60
VI) Abschließende Übungen	S.63
VII) Drei Übungen des Nieren-Qigong	
1. Die Jacke lüpfen	S.63
2. Der Löwe reibt den goldenen Ball	S.66
3. Qi zum Dantian führen	S.68
Nachwort	S.69
Literaturverzeichnis	S.72



Ich habe schon viel gelernt,
aber es liegt noch ein weiter Weg vor mir ...

Vorwort

Qigong ist kein Sport oder irgendeine Form von Gymnastik. Qigong ist Energiearbeit! Um dieses Verständnis zu wecken, halte ich es für wichtig, auch die Theorie zu erklären. Jeder sollte z.B. ein einfaches Verständnis von den Leitbahnen und Akupunkturpunkten, die für das Herz-Qigong wichtig sind, haben. Ich glaube, nur mit einem soliden Grundwissen kann man die Übungen dann auch effektiv praktizieren. Deswegen wird in diesem Buch nicht nur jede Übung explizit beschrieben werden, sondern es wird auch

einen kleinen Einblick in die Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin geben.

Zuerst sollten Sie „nur“ die Bewegungen erlernen. Später sollten Sie dann immer mehr auf Ihre Atmung achten. Am Anfang, wenn die Übungsabläufe erlernt werden, zehrt Qigong. Ist man dann soweit, dass man die Übungen in Ruhe praktiziert, dann nährt Qigong.

Ich wünsche viel Spaß bei
„Mein Herz-Qigong“.

Norbert Stehlow

Medizinischer Qigong Trainer
April 2014



I) Theoretische Einleitung

Das Herz-Qigong wurde von Prof. Zhang Guan De aus Peking Anfang der 1980er Jahre auf Basis der alten Qigong-Tradition und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt. Es besteht aus Techniken, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren. Die Übungen sind relativ leicht zu erlernen und sind, wenn sie regelmäßig und achtsam praktiziert werden, sehr wirkungsvoll.

Das „Shu Xin Ping Xue Gong“ („beruhigen Herz regulieren Kreislauf Fähigkeit“) besteht aus acht Übungen. Den Hauptaspekt dieser Übungen kann man darin sehen, dass den in der heutigen Zeit so verbreiteten Zivilisationskrankheiten des Herz-Kreislauf-Systems (Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen) vorgebeugt wird und sie gelindert werden. Deswegen werden in diesen Übungen besonders die Leitbahnen, die für das Herz-Kreislauf-System wichtig sind, durchlässig gemacht und wichtige Akupunkturpunkte werden massiert.

In der TCM ist der geistige Aspekt des Herzens als Shen bekannt und dieser regiert die mentalen und schöpferischen Funktionen. Shen ist der lenkende Geist. Es ist aber problematisch, Shen nur mit dem deutschen Wort „Geist“ zu übersetzen. Alternative Übersetzungsvorschläge sind: Lebenskraft, Bewusstsein, Geisteskraft. Eine Person mit Shen-Disharmonie ist langsam und vergesslich oder leidet an Schlaflosigkeit. Gewisse Shen-Disharmonien zeichnen sich

vom Körper aufnehmen zu können. Ähnlich ist es beim Wringen der Leitbahnen. Durch das Wringen wird „altes verbrauchtes“ Qi abgeführt, um Platz für frisches Qi zu schaffen.

Ein wichtiger Bestandteil der TCM ist der Ausgleich zwischen Yin und Yang. Das sollte auch immer im Qigong berücksichtigt werden. Deswegen werden nicht nur die für die Übungen wichtigen Leitbahnen bedacht, sondern auch der jeweilige Yin- oder Yang-Gegenspieler. Beim Herz-Qigong wären das Herz- und Dünndarm-Leitbahn, Perikard(Herzbeutel)- und San-Jiao(Dreifacher-Erwärmer)-Leitbahn. Ich finde es aber schön, wenn man auch für die gesamte Übungsform den Yin-Yang-Aspekt beachtet. Dem Herzen ist in der TCM die Wandlungsphase des Feuers zugeordnet. Der Gegenspieler für das Feuer ist das Wasser, welches der Niere zugeordnet ist. Deswegen mache ich gerne vor den Übungen des Herz-Qigong drei Übungen des Nieren-Qigong. Damit fühlt sich das Ganze dann einfach sehr harmonisch an. Da diese Übungen kein Bestandteil des Herz-Qigong sind, werde ich sie am Ende des Buches beschreiben.

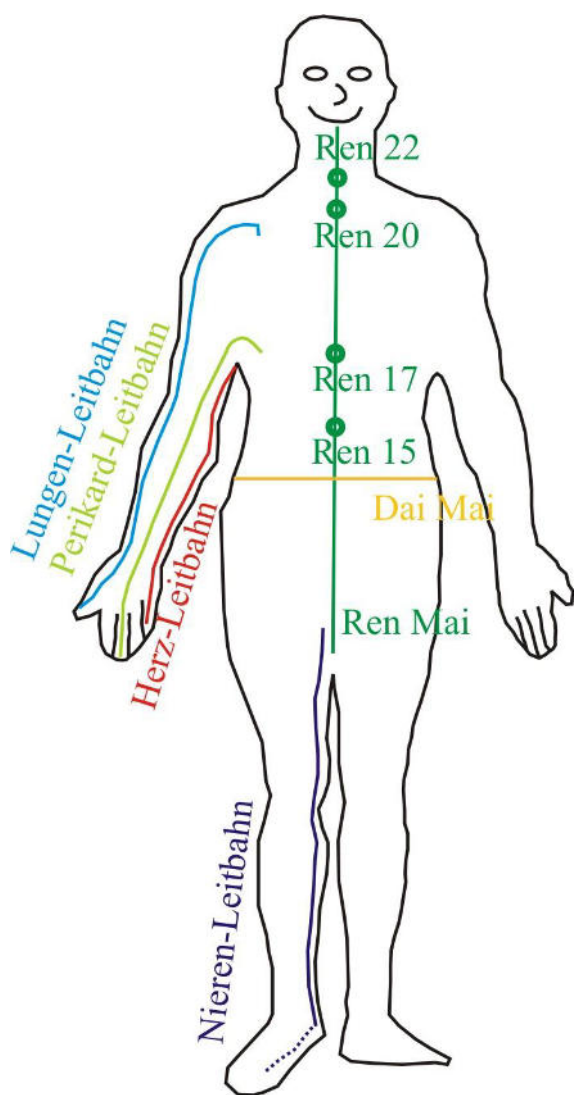
Wichtig: Die Inhalte meines Buches sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben worden. Dennoch übernehme ich keine Haftung für eventuelle Schäden, die in irgendeiner Form aus den enthaltenen Hinweisen resultieren. Ohne persönliche Begleitung eines Qigong-Meisters sollte die Anwendung zu Heilzwecken nicht erfolgen. Alle Übungen sollten unter kompetenter Anleitung

erlernt und außerdem regelmäßig auf ihre korrekte Ausübung hin kontrolliert werden. Die Informationen aus diesem Buch sind auch nicht als Therapie- oder Diagnose-Anweisungen im schulmedizinischen Sinne zu verstehen. Sie stellen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung und Behandlung dar.

1. Wichtige Leitbahnen des Herz-Qigong (Nieren-Qigong)

Den genauen Verlauf der Leitbahnen kann man der entsprechenden Fachliteratur entnehmen. Es ist aber beim Üben von Vorteil, wenn man ungefähr weiß, wo die für das Herz-Qigong (und für das Nieren-Qigong) wichtigen Leitbahnen verlaufen. Deswegen werden diese Leitbahnen an dieser Skizze dargestellt. Die Leitbahnen werden in der Skizze aber nur soweit gezeigt, wie es für die Verwirrungen beim Üben wichtig ist. Auch bei den Leitbahnen ist der Ausgleich zwischen Yin und Yang wichtig.

Dasselbe gilt für die Akupunkturpunkte. Auch hier ist die genaue Position bitte der Fachliteratur zu entnehmen. Ich habe in der Skizze auch nur die Akupunkturpunkte eingezeichnet, die für die Übung 8: „Massage mit wiegendem Schritt“ wichtig sind. Ich halte es für notwendig zu wissen, auf welchen Akupunkturpunkten bei dieser Übung das Augenmerk liegt.



Die Yin-Leitbahnen des Herz-Qigong (und des Nieren-Qigong)

Herz-Leitbahnsystem

Beginnt im Thorax

Endet in den Fingerspitzen (kleiner Finger)

Perikard(Herzbeutel)-Leitbahnsystem

Beginnt im Thorax

Endet in den Fingerspitzen (Mittelfinger)

Lungen-Leitbahnsystem

Beginnt im Thorax

Endet in den Fingerspitzen (Daumen)

Nieren-Leitbahnsystem

Beginnt an den Zehenspitzen (unter dem kleinen Zeh)

Endet im Thorax (Perikard)

Die Yang-Leitbahnen des Herz-Qigong (und des Nieren-Qigong)

Dünndarm-Leitbahnsystem

Beginnt in den Fingerspitzen (kleiner Finger)

Endet im Gesicht

San-Jiao(Dreifacher-Erwärmer)-Leitbahnsystem

Beginnt in den Fingerspitzen (Ringfinger)

Endet im Gesicht



Bild 4

Rechts: Es ist die gleiche Übungsausführung wie bei „links“, nur das wir diesmal in den rechten Laogong-Punkt (Palast der Arbeit, Pe 8) schauen.

Beenden: Bei der zweiten Ausführung nach rechts werden die Hände schon auf Hüfthöhe wieder geöffnet und einfach neben die Hüften geführt.

Atmung: Bei der Aufwärtsbewegung des Körpers wird eingeatmet, bei der Abwärtsbewegung ausgeatmet.

2. Der Affe präsentiert den Pfirsich

Die Chinesen verbinden mit dem Affen positive Werte. Er steht auf der Seite der Guten und hilft in schwierigen Situationen. Er verursacht aber mit seinem Temperament auch einige Probleme. Man erzählt, der Affe

hätte den Pfirsich gestohlen. Der Pfirsich symbolisiert Langlebigkeit. Er hält auch böse Geister und Dämonen, die Krankheiten verursachen, fern.

Bei dieser Übung sollen beim Anheben der Hände die Herz-, Perikard-, Dünndarm- und San-Jiao-Leitbahn innerlich betont werden. Also: drei Finger – vier Leitbahnen! Das bedeutet nicht, dass diese Finger anders gestreckt oder gekrümmt werden sollen. Die Betonung erfolgt nur innerlich!

Übungsablauf: links, rechts, links, rechts

Links: Wir stehen im geschlossenen Stand, dann wird ein 45-Grad-Schritt nach links ausgeführt. Die Hände werden mit den Handrücken vor dem Dantian zueinander (ohne Berührung) gehalten, gleichzeitig wird der Oberkörper nach rechts rotiert. Das Körpergewicht befindet sich auf dem rechten Bein. Die Hände werden nun (mit den Handrücken zueinander) vor der Ren-Leitbahn nach oben bis über den Kopf gezogen. Dann bewegen sich die Hände auseinander, die rechte Hand befindet sich auf ein Uhr, die linke Hand auf elf Uhr (Bild 5).



Bild 8

Nun werden die Hände aus dem Ellenbogengelenk heraus vor der Brust (nicht ganz) zusammengeführt,



Bild 9



Bild 10

zweimal im Uhrzeigersinn und zweimal gegen den Uhrzeigersinn. Jetzt wird der Erjian-Punkt (Ohrspitze) zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst. Dann wird der Daumen durch die Jianyangou-Furche (Furche zur Senkung des Blutdrucks), die sich auf der Rückseite des Ohrs befindet, zweimal zum Ohr läppchen gezogen. Der Zeigefinger hält dagegen. Es ist zu empfehlen, die Jianyangou-Furche am Anfang nur leicht zu massieren. Übende mit hohem Blutdruck können diesen Teil der Massage intensiv ausführen, Übende mit niedrigem Blutdruck führen sie dezent aus. Nun werden der Daumen auf das Kiefergelenk und der Zeigefinger auf Tinggong (Palast des Hörens, Dü 19), der vor dem Ohr liegt, gelegt. Der Zeigefinger malt jetzt zweimal auf dem Schädel um das Ohr herum zum Daumen und dann wieder zurück.



6. Arme und Beine klopfen

Bei dieser Übung wird die Lungenleitbahn auf den Oberarmen und anschließend die Blasenleitbahn auf den Waden geklopft. Auf dem Oberarm werden die Punkte in der Reihenfolge Schulter, Mitte des Oberarms, Ellenbogen, Ellenbogen, Mitte des Oberarms, Schulter geklopft, und auf der Wade Kniekehle, Mitte der Wade, Achillessehne, Achillessehne, Mitte der Wade, Kniekehle geklopft. Dies wird immer abwechselnd links – rechts durchgeführt.



Bild 18



Bild 19

Aus dem geschlossenen Stand gehen wir in den schulterweiten Stand. Die Hände werden zu Fäusten ge-

werden die Hände vor der Brust angehoben, die Handrücken zeigen dabei zum Körper, die Laogong-Punkte werden weiterhin gedrückt. Jetzt verschieben wir das Körpergewicht auf das rechte Bein.



Bild 24



Bild 25

Nun werden die Hände „explosionsartig“ geöffnet (Bild 25) und die Hände beschreiben einen Kreis nach unten, so dass sie wieder in der „Körbchenhaltung“ vor dem Dantian landen. Dabei wird das linke Bein zurück ans rechte gestellt.

Rechts: seitenverkehrt.

das linke Bein. Dadurch bewegen sich die Arme scheinbar nach links. (Sie werden nicht aktiv bewegt, sondern durch die Körperbewegung mitgeführt.) Wenn das Körpergewicht komplett links ist, wird der rechte Fuß an den linken gestellt und die Arme teilen sich. Die rechte Hand geht auf das Dantian und die Fingerspitzen der linken Hand berühren Dai Mai (Handfläche zeigt nach oben) (Bild 36).

Rechts: seitenverkehrt

Übungsende: Wir stehen im geschlossenen Stand, die Hände ruhen übereinander auf dem Dantian. Jetzt streichen die Hände nach oben Richtung Bauchnabel, dann den Dai Mai entlang zu den Nieren, von dort zum Steißbein und wieder nach vorn zum Dantian. Diese Massage wird dreimal ausgeführt.

Atmung: Es wird eingeatmet, wenn die Arme 45 Grad seitlich nach oben steigen. Bei der Verlagerung des Körpergewichts beginnt die Ausatmung, bis die Hände auf Dai Mai und Dantian ruhen, dann erfolgt eine kurze Atempause.

Nachwort

Die Übungen des Herz-Qigong erscheinen am Anfang äußerst kompliziert. Besonders die Übung 2: „Der Affe präsentiert den Pfirsich“ erfordert sehr viel Ausdauer und Geduld, bis man sie „gemeistert“ hat. Aber ich finde, gerade die Übungen, die man sich hart erar-

beiten muss, sind dann die wertvollsten. Deswegen sollte man nicht aufgeben und immer fleißig weiter üben. Dann kann man auch die Belohnung ernten.

Schön wäre es natürlich, wenn man jeden Tag die Zeit finden würde, um das Herz-Qigong zu praktizieren. Das wird wahrscheinlich nicht immer möglich sein. Wenn ich mal weniger Zeit habe (oder auch mal zwischendurch), dann konzentriere ich mich auf Übung 1 des Nieren-Qigong: „Die Jacke lüpfen“ und auf Übung 1 des Herz-Qigong: „Tanze, wenn der Hahn kräht“. Diese beiden Übungen kann man dann in relativ kurzer Zeit praktizieren. Ich finde, durch diese beiden Übungen kann ich genug Energie für den Tag tanken und meine „Festplatte fährt in Standby“.

Sie haben schon viel gelernt,
aber es liegt noch ein weiter Weg vor Ihnen ...



Möge das Qi mit Dir sein!

***Die Übungen des Herz-Qigong sind dafür geeignet,
das Herz-Kreislauf-System zu stärken,
um Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen
vorzubeugen und sie zu lindern.
Als "Nebeneffekt" werden die gedanklichen und
emotionalen Aktivitäten beruhigt:
"Die Festplatte fährt in Standby."***



Norbert Strehlow
Medizinischer Qigong Trainer

***Qigong möchte direkt in das Herz.
Es möchte dem Menschen Gesundheit schenken.
Ein langes Leben voller Glück und Freude bescheren
und ihn geistig wachsen lassen.
Aber entscheidend ist vor allem die Freude beim Üben.***

