

Sun

Das große Qi Gong-Basisbuch



**Dr. med. Weizhong Sun**, geboren in Beijing (= Peking), studierte in China Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Schulmedizin.

Er arbeitete mehrere Jahre in China als Olympia-Mannschaftsarzt und ist nach langjähriger Chefarzt-Tätigkeit am Deutschen Zentrum für Chinesische Medizin seit 2016 niedergelassener Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin in Berlin.

Außerdem ist er als medizinischer Leiter an der Deutschen TUINA Akademie Berlin tätig, die nicht nur in Qi Gong, sondern auch in verschiedenen anderen Therapieformen der TCM weiterbildet.

Dr. med. Weizhong Sun

# Das große QI GONG Basisbuch



Erleben Sie die Kraft  
der sanften Bewegung

TRIAS



# Inhalt

## Die Kraft des Qi Gong – eine Einführung 8

### Die Traditionelle Chinesische Medizin 10

- Die Verbindung von Körper,  
Geist und Seele 11
- Yin und Yang 12
- Im Einklang mit der Umwelt  
und sich selbst 13
- Vorbeugen ist wichtiger als heilen 15
- Das Qi fließt in den Energiebändern 16

### Was ist Qi? 18

- Die universelle Kraft 19
- Qi-Störungen 21
- Grafik: Die Qi-Arten, ihre Quellen und  
wie sie gestört werden können* 23
- Ein vernetztes System 24
- Ein Beispiel: Wie wirkt Ärger bzw. Zorn? 24
- Grafik: So wirken sich Ärger und Zorn  
auf Ihren Körper aus* 26

### Die Pflege der Lebensenergie 28

- Was heißt eigentlich »Qi Gong«? 29
- Eine lange Tradition 29
- Vielfältiges Qi Gong 31
- Qi Gong als Gesundbrunnen 33
- Kann man die Wirkung von  
Qi Gong nachweisen? 34
- Fragen & Antworten* 36

### Zeit für Qi Gong 40

- Vorbereitung zu den Übungen 41
- Den Atemfluss regulieren 43



## Mit Qi Gong durch den Tag 46

### Gehen: Die 1. Würde des Menschen 48

- Wohltuende Wirkung 49
- Gehen Stufe I (1. Teil) – Mit horizontaler  
Handwelle 50
- Gehen Stufe I (2. Teil) – Mit vertikaler  
Handbewegung 52
- Gehen Stufe II (1. Teil) – Sanfter Schulter-  
swing mit horizontaler Handwelle 54
- Gehen Stufe II (2. Teil) – Sanfter Schulter-  
swing mit vertikaler Handbewegung 56
- Gehen Stufe III (1. Teil) – Schulterkreisen  
mit horizontaler Handwelle 58
- Gehen Stufe III (2. Teil) – Schulterkreisen  
mit vertikaler Handbewegung 60

### *Übersicht: Qi Gong im Gehen* 62

### Sitzen: Die 2. Würde des Menschen 64

- Das Qi fließt 65
- Sitzen Stufe I (1. Teil) – Ruhiges  
Energie-Sitzen 66
- Sitzen Stufe I (2. Teil) – Mit Fußheben 68
- Sitzen Stufe II (1. Teil) – Mit sanfter  
Rumpfneigung 70
- Sitzen Stufe II (2. Teil) – Mit sanfter  
Rumpfneigung und Fußheben 72
- Sitzen Stufe III (1. Teil) – Mit leichter  
Rumpfneigung und sanfter Rumpfrotation 74
- Sitzen Stufe III (2. Teil) – Mit Rumpf-  
neigung, sanfter Rumpfrotation und  
Fußheben 76

### *Übersicht: Qi Gong im Sitzen* 78



## Liegen: Die 3. Würde des Menschen 80

Ganz entspannt oder voll Energie	81
Liegen Stufe I – Körperseite absenken	82
Liegen Stufe II – Becken- und Fußstreckung mit Schulterrotation	84
Liegen Stufe III – Auf dem Bauch	86

## Qi Gong im Stehen 88

### Dadi-Qi-Gong und Tai-Ji-Qi-Gong 90

Immer mit der Ruhe	91
Grundstellung – Verwurzelt wie ein Baum	92
Vorübung 1 (1. Teil) – Erwärmung des Energiezentrums	93
Vorübung 1 (2. Teil) – Erwärmung des zentralen Qi	94
Vorübung 2 – Fühlen des Qi	96
Übung 1 – Qi zwischen Himmel und Erde	98
Übung 2 – Qi schiebt die Berge nach vorn	100
Übung 3 – Qi schiebt die Berge zur Seite	102
Übung 4 – Füllen des Meeres des Yin und Yang	104
Übung 5 – Regulieren der Yin- und Yang-Energiebänder	106
Übung 6 – Qi sinkt mit großen Kreisen in das Energiezentrum	108
Der Falke – Übungsreihe aus dem Tai-Ji-Qi-Gong	110
Abschlussübung – Die Energie der Sonne erspüren	117

## Klopfübungen 118

Wenig Aufwand – große Wirkung	119
Energie mit den Händen erzeugen	120
Klopfen der Achseln	120
3-Yin- und 3-Yang-Energieband-Klopfen am Arm	121
Die Energie mit der Faust wecken	122
Klopfen der 3-Yin- und 3-Yang-Energiebänder am Bein	123
Sanftes Klopfen der Leistenegend	124
Sanftes Klopfen des Oberkörpers mit beiden Händen abwechselnd	125
Seitliches Klopfen des Gallenblasen-Energiebands	125

## Qi Gong bei Beschwerden 126

### Heilendes Qi Gong für Körper, Geist und Seele 128

Westliche Schulmedizin und TCM	129
Wie können Sie sich helfen?	130

### Service 136

Glossar	136
Literatur und Adressen	139
Register	140
Impressum	143
So üben Sie Qi Gong mit der CD	144



# Vorwort

*In der Präambel zur Gründung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde Gesundheit 1948 definiert als »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen«. Diese Definition ist dem erstaunlich ähnlich, was der Daoismus, eine philosophische Lehre, die China und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) maßgeblich geprägt hat, schon seit Tausenden von Jahren als Gesundheit ansieht, nämlich im Einklang zu sein mit sich selbst und der Umwelt.*

**Doch wie können Sie es schaffen,** diesen Einklang zu erreichen? Eine hoch effiziente Methode zur ganzheitlichen Gesunderhaltung, die sich in meinem Heimatland China schon vielfach bewährt hat, ist Qi Gong. Die einzelnen Übungen bestehen aus sehr sanften, meist langsamen, fast »zeitlupenartigen« Bewegungen, gepaart mit der entsprechenden Atemtechnik sowie der Konzentration auf die Bewegung, die Atmung und das Führen der Lebensenergie Qi.

## *Qi Gong für jeden*

Egal, ob alt oder jung, ob Mann oder Frau, kräftig oder schlank, ob Sie bislang regelmäßig Sport betrieben haben oder eher einen gemüthlichen Lebensstil bevorzugen – jeder kann Qi Gong ausüben und von den zahlreichen wohltuenden Wirkungen profitieren. Selbst für Menschen mit starken Bewegungseinschränkungen oder bettlägerige Personen gibt es geeignete Übungen. Es ist also nicht verwunderlich, dass Qi Gong auch hierzulande immer mehr begeisterte Anhänger findet. Dabei kann Qi Gong sehr erfolgreich nicht nur zur allge-

meinen Steigerung der Lebensqualität, sondern auch zur Prävention (= Vorbeugung) und konkreten Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden eingesetzt werden.

Bedauerlicherweise wird der Mensch viel zu oft in seinem harmonischen Gleichgewicht gestört und erkrankt. Dies kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Oft machen sich die Menschen gegenseitig das Leben schwer – als Stichpunkte seien hier nur Mobbing oder Partnerschaftsprobleme genannt. Auch die gesellschaftlichen und politischen Gegebenheiten nehmen Einfluss auf das ganzheitliche Wohlbefinden. Leistungsdenken, Hektik und Zwang sind an der Tagesordnung. Die genannten Faktoren beunruhigen Geist und Seele und wirken sich auf den Körper aus – die Schulmedizin spricht von psychosomatischen Erkrankungen.

Die klimatischen Änderungen bleiben ebenfalls nicht ohne Folge: Die Temperaturen schwanken zwischen großer Hitze und Kälte, Stürme kommen in wachsendem Maße vor. Viele Menschen reagieren darauf sehr sensibel. Nicht zuletzt tragen Umweltbelastungen wie Feinstaub und Elektrosmog dazu bei, dass der Mensch krank wird.

### *Werden Sie aktiv!*

Zugegeben – viele dieser Faktoren sind von Ihnen persönlich nicht oder nur schwer zu beeinflussen; wenn aber Körper, Geist und Seele stark, ausgeglichen und rundum gepflegt sind, können sie Ihnen kaum etwas anhaben. Warten Sie also nicht länger, und »wappnen« Sie sich mit Qi Gong gegen störende Einflüsse! Machen Sie sich dabei bewusst, dass Sie selbst für Ihre Gesundheit verantwortlich sind und aktiv etwas dafür tun müssen. Sie werden schon bald sehen: Es lohnt sich!

Bei regelmäßigem Üben verbessert Qi Gong unter anderem die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress und erhöht Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Außerdem stärkt und stabilisiert es das körpereigene Immunsystem. Positiv beeinflussen lassen sich durch Qi-Gong-Übungen auch die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege, des Lymphsystems, der Verdauungsorgane sowie des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Menschen, die regelmäßig Qi Gong üben, verspüren darüber hinaus jugendliche Lebenskraft.

### *Mein Weg mit Qi Gong*

Wenn ich hier die Vorzüge des Qi Gong so lobend hervorhebe, dann auch aufgrund meiner ganz persönlichen Erfahrungen damit.

Ich kam als schwaches Kind auf die Welt und war meine ganze Kindheit lang immer wieder krank. Mit ungefähr zehn Jahren begann ich, intensiv Qi Gong, Tai Ji und Gong Fu zu trainieren. Durch das regelmäßige Üben besserte und stabilisierte sich mein Gesundheitszustand. Während meiner Studienzeit konzentrierte ich mich überwiegend auf Qi Gong, das ich bei meinem Meister, Fu Sheng Jü, in allen Aspekten lernte. Lern- und Prüfungsstress hatten so ihren Schrecken verloren.

Nachdem ich Fu Sheng Jüs Methode verinnerlicht hatte, fragte ich ihn nach weiteren Übungen, die ich hätte lernen können. Er antwortete mir mit einem einfachen Beispiel: »Wenn du Qi Gong für deine Gesundheit praktizieren möchtest, ist das wie beim Bergsteigen. Wenn du den Berg hinaufgehst, wirst du irgendwann einmal müde. Nimmst du dir dann einen Stock zu Hilfe, geht es gleich leichter. Nimmst du aber zehn Stöcke, wird das Gehen nicht leichter, sondern eher zu einer Belastung. So verhält es sich mit Qi Gong: Hast du »deine« Übungen verinnerlicht, reicht das völlig aus. Zwei, fünf oder zehn verschiedene Stile bringen keinen Mehrwert, sondern stellen eher eine Belastung dar.«

Ich verstand, was mir mein Meister damit sagen wollte, und suchte mir »meine« Qi-Gong-Übungen. Den wahren Wert dieser Übungen lernte ich einmal mehr schätzen, als ich nach Deutschland kam, um bei Professor Dr. med. Manfred Blank in Essen zu promovieren. Eine fremde Sprache, eine andere Kultur, überwältigend viele neue Eindrücke und das Umdenken in medizinischer Hinsicht bedeuteten Dauerstress. Ohne meine täglichen Qi-Gong-Übungen hätte ich diesen Belastungen wohl nicht lange standgehalten. Aber so konnte ich jederzeit die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, mein inneres Gleichgewicht halten und neue Energie tanken.

Qi Gong ist also die ideale Methode, um das höchste Gut zu erhalten bzw. wiederzuerlangen: Ihre Gesundheit. Sie müssen sich nur auf den Weg machen und sich regelmäßig die Zeit nehmen, um die heilsame Wirkung der Übungen zu verspüren.

*Ich wünsche Ihnen viel Freude auf diesem Weg.*

**Dr. med. Weizhong Sun**



氣

# *Die Kraft des Qi Gong – eine Einführung*

*Wer seine Lebenskraft täglich zu erneuern vermag  
und es versteht, alle hinderlichen Einflüsse zu überwinden,  
ist wahrhaft fähig, sein Leben richtig zu leben.*

*(Lü Bu We, ca. 300 – 235 v. Chr.)*

氣

# *Die Traditionelle Chinesische Medizin*



*Die Traditionelle Chinesische Medizin hat eine vollkommen andere Vorstellung vom Körper und seinen Krankheiten als die klassische Schulmedizin: Seit vielen Tausend Jahren betrachtet die chinesische Philosophie Körper, Geist und Seele als Ganzes, und auch den Menschen im Zusammenhang mit der Natur. Lesen Sie in diesem Kapitel, wie das komplizierte Zusammenspiel funktioniert.*

**Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** ist das wohl älteste bekannte ganzheitliche Gesundheitssystem. Sie wurde in China vor über 5000 Jahren begründet und wird auch heute noch mit sehr großem Erfolg nicht nur dort, sondern auf der ganzen Welt ausgeübt.

Ein grundlegendes Merkmal der TCM ist, dass der Mensch an sich sowie seine seelischen und körperlichen Faktoren (zum Beispiel Beschwerden wie depressive Verstimmungen oder auch die Funktionen der Organe) nicht isoliert betrachtet werden, sondern dass immer ein größerer Zusammenhang hergestellt wird. So ergibt sich ein vielfältiges und vielschichtiges Beziehungsnetzwerk, das sich einem in der Traditionellen Chinesischen Medizin Ungeübten oft erst auf den zweiten Blick erschließt.

### *Die Verbindung von Körper, Geist und Seele*

Bei gesundheitlichen Störungen wird daher nicht das einzelne Krankheitssymptom behandelt – also nur das schmerzende Knie oder nur die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Schulter –, sondern immer der ganze Mensch. Körper, Geist und Seele werden dabei von jeher nicht getrennt voneinander betrachtet, sondern sie sind voneinander abhängig und bilden somit eine Einheit. Der Körper beeinflusst Geist und Seele, und umgekehrt beeinflussen Geist und Seele auch den Körper.

Bestimmt haben Sie das auf die eine oder andere Weise auch schon einmal erlebt: Wenn man zum Beispiel bei einer fieberhaften Erkältung zur Bettruhe gezwungen ist, vielleicht noch einen wichtigen beruflichen oder privaten Termin hat, ärgert man sich, weil der Körper »nicht so will« wie man selbst – das ist Stress pur. Umgekehrt zeigt sich eine

gedrückte Stimmung, vielleicht aus Angst vor einem bestimmten Ereignis oder aus Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen, oft in einer »gedrückten«, also krummen Körperhaltung. Hält diese Fehllhaltung über längere Zeit hinweg an, können schmerzhafte Muskelverspannungen die Folge sein, die behandelt werden müssen.

### *Verlorenes Wissen*

Auch im Westen erkannte man bereits in der Antike diese Zusammenhänge, doch dieses Wissen geriet für lange Zeit in Vergessenheit. Erst in den letzten Jahrzehnten ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auch in der Schulmedizin wieder verstärkt in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Man spricht von der psychosomatischen Medizin (Psyche = Seele, Soma = Körper). Hierbei spielen übrigens auch soziale Faktoren, wie die Lebensumstände des Kranken (Arbeit, Wohnung, Familie, Freunde), eine Rolle.

### *Weisheit*

*Himmel, Erde und ich leben gemeinsam,  
und alle Dinge und ich selbst bilden  
eine untrennbare Einheit.*

ZHUANGZI, CA. 369 – 298 v. CHR.

### *Mensch und Umwelt*

Eine weitere wichtige Wechselbeziehung ist die zwischen dem Menschen und seiner Umwelt. So wurde der Mensch schon von den alten chinesischen

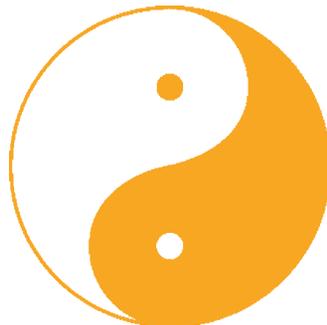
Heilkundigen als Mikrokosmos oder »Abziehbild« des ihn umgebenden Universums gesehen. Beide entspringen einer allumfassenden Kraft, die sie als »Dao« (manchmal auch »Tao«) bezeichneten. Es ist also nicht verwunderlich, dass die Heilkundigen die sie umgebende Welt (Natur, Himmel und Erde) und ihren Rhythmus sehr genau beobachteten.

Ihre Erkenntnisse stellten eine wichtige Grundlage für die Diagnose und die Behandlung der Patienten dar und sind noch heute Bestandteil der TCM. So ist auch im Bezug auf den Körper von Elementen wie Feuer und Wasser die Rede, oder aber der Einfluss von Klimafaktoren wird für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht.

## Yin und Yang

Ein wichtiges Symbol des chinesischen Konzepts von Ganzheitlichkeit und wechselseitiger Beeinflussung ist das Prinzip von Yin und Yang. Dieses wird erstmals im I-Ging, dem »Buch der Wandlungen«, erwähnt, dessen Entstehung auf 1000–700 v. Chr. datiert wird. Yin stand ursprünglich für »die dunkle Seite eines Hügels«, Yang entsprechend für »die helle Seite eines Hügels« – stellen Sie sich einfach einen Berg vor, auf den etwas von der Seite her die Sonne scheint.

*Das Symbol verdeutlicht das Prinzip von Yin und Yang: Beide sind unterschiedlich, aber sie verbinden sich zu einer Einheit, und jedes Element trägt auch den Keim des anderen in sich.*



Im Laufe der Zeit wandelten sich die Definitionen: Yang wurde zum Synonym für Sonnenlicht, Yin für den Schatten. Daraus leitete sich später die Sonne als Bild für Yang, Yin als Bild für Erde und Mond ab. Die fortschreitende Verallgemeinerung der beiden Begriffe führte dann zu allen weiteren Entsprechungspaaren.

## Wofür stehen Yin und Yang?

**Yin** ist unter anderem zugeordnet:

Mond, Kälte, Wasser, Dunkelheit, Nacht, Ruhe, passiv, weiblich, Körper, rechts, Tal, innen, kalt, unten, flach, klein, schwach, Feuchtigkeit, Norden

**Yang** ist unter anderem zugeordnet:

Sonne, Wärme, Feuer, Licht, Tag, Bewegung, aktiv, männlich, Geist, links, Berg, außen, heiß, oben, rund, groß, stark, Trockenheit, Süden

## Eine dynamische Einheit

Yin und Yang sind somit zwei Extreme, zwischen denen sich alles bewegt. Sie sind jedoch keinesfalls als eigenständige Gegensätze zu begreifen, sondern als zwei Elemente, die sich gegenseitig bedingen und beeinflussen. Ohne das eine ist das andere nicht möglich, sie gehören untrennbar zusammen. Und eine Veränderung des einen bewirkt eine Veränderung des anderen. Yin und Yang stehen daher auch für ständigen Wandel. Fließend gehen Sie ineinander über, so wie der Tag in der Dämmerung langsam zur Nacht und die Nacht im Morgengrauen allmählich wieder zum Tag wird.

Zudem trägt jedes Yin auch ein wenig Yang in sich, jedes Yang ein wenig Yin. Um in unserem Beispiel zu bleiben: Auch die dunkelste Nacht hat ein wenig Helligkeit, und der hellste Tag einen Anteil von Dunkelheit und Schatten. Die Begriffe sind im