

Heft 1-2022 · ISSN Print 2750-7343 / Online 2750-7351

MBH
Mind Body Health Journal

Leben zwischen Atemzügen



WORLD HEALTH QIGONG DAY
世界健身气功日

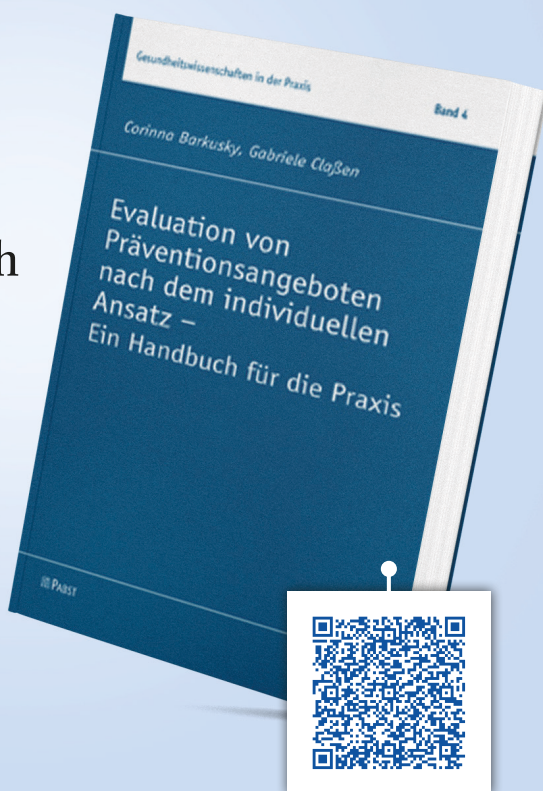


PABST SCIENCE PUBLISHERS

Corinna Barkusky, Gabriele Claßen

Evaluation von Präventionsangeboten nach dem individuellen Ansatz

Ein Handbuch für die Praxis



Für die gesetzlichen Krankenkassen stellt die Evaluation ein wichtiges Instrument zur Bewertung und Verbesserung ihrer primärpräventiven Leistungen dar. Die Spitzenverbände der Krankenkassen haben hierzu bereits gemeinsame und einheitliche Evaluationsverfahren erarbeitet, mit deren Hilfe krankenkassen- und handlungsfeldübergreifend u. a. die Wirksamkeit von Präventionsangeboten nach dem individuellen Ansatz nachgewiesen werden kann.

Vor diesem Hintergrund ist der Evaluationsprozess in den Präventionscentern der IKK Nord in Kooperation mit der Hochschule Neubrandenburg weiterentwickelt und an die aktuellen Empfehlungen angepasst worden. Dieses Buch beschreibt ausführlich das er-

weiterte Evaluationsverfahren für Gesundheitskurse und stellt den theoretischen Rahmen für die Entwicklung innovativer Fragebögen vor. Ausgehend von der Formulierung konkreter Evaluationsziele wurden Hypothesen und Forschungsfragen generiert, die die Grundlage für die Konstruktion handlungsfeldspezifischer Erhebungsinstrumente bilden.

164 Seiten

ISBN 978-3-89967-690-7

20,00 €

Preise inkl. MwSt.



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Eichengrund 28
D-49525 Lengerich/Westfalen

☎ +49 (0) 5484-308 | ☎ +49 (0) 5484-550
✉ pabst@pabst-publishers.com
🌐 www.pabst-publishers.com

Mind-Body-Health Journal

Gesundheit • Qigong • Meditation

Nr. 1-2022



*Übung der sechs Laute (Prof. Zhang Mingliang)
chinesisches Qigong für die Gesundheit*

IMPRESSUM

Editor in Chief:

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Willi Neumann

Redaktion:

M.A., M.Sc. Julie Muller

M.Sc. Benedict Böcker

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Dipl.-Päd. Bedriska Bethke

Prof. Dr. Dipl.-Päd. Gabriele Claßen

Prof. Dr. rer. pol. Dipl.-Volkswirt Manfred Erbsland

Ass. Prof. Dipl.-Sport-Päd. Xiang Hanping

Dr. Lu Qing

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Manfred Schedlowski

Prof. Dr. Liu Tianjun

Ass. Prof. Dr. Liu Xiaolei

Praxisbeirat

Dipl.-Psych. Lutz Hertel, Vorstand

Deutscher Wellness Verband

✉ **MBHJ-Redaktion@pabst-publishers.com**



Pabst Science Publishers

Eichengrund 28

D 49525 Lengerich

☎ ++ 49 (0) 5484-308

☎ ++ 49 (0) 5484-550

✉ **pabst@pabst-publishers.com**

🌐 **www.pabst-publishers.com**

🌐 **www.pabst-science-publishers.com**

🌐 **www.psychologie-aktuell.com**

Das Mind Body Health Journal erscheint digital mit open access unter www.pabst-publishers.com/zeitschriften/zeitschriftenliste/mind-body-health-journal.html.

Jahresabonnement der Print-Ausgabe

(2 Hefte p.a.) 30.- €*,

Einzelausgabe 20.- €*

*incl. MwSt + Versand

ISSN (Print) 2750-7343

ISSN (Digital) 2750-7351

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR ZWEITEN AUSGABE	1
WHQD WELT-GESUNDHEITS-QIGONG TAG	2
LIU ZI JUE GESUNDHEITS-QIGONG	4
DIE SECHS SILBEN-FORMEL (LIU ZI JUE)	9
I. ÜBUNGSABLAUF	13
A. Vorbereitungshaltung	13
B. Der XU-Laut beruhigt das Qi der Leber	15
C. Der HE-Laut ergänzt das Qi des Herzens	17
D. Der HU-Laut füllt das Qi der Milz auf	18
E. Der SI-Laut ergänzt das Qi der Lunge	20
F. Der CHUI-Laut verstärkt das Qi der Niere	21
G. Der XI-Laut reguliert den Dreifachen Erwärmer	23
II. ANWENDUNG	24
ÜBUNGSPRAXIS UND INTERPRETATION	29
DAS GESUNDHEITS-QIGONG: LIU ZI JUE	29
XU-ÜBUNG	30
1. Beschreibung der Bewegungen	30
2. Schwerpunkte der Bewegungen	31
3. Beachtenswertes	32
4. Funktionsmechanismen	32
HE-ÜBUNG	33
1. Beschreibung der Bewegungen	33
2. Schwerpunkte der Bewegungen	34
3. Beachtenswertes	35
4. Funktionsmechanismen	36
HU-ÜBUNG	37
1. Beschreibung der Bewegungen	37

2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	37
3.	<i>Beachtenswertes</i>	38
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	39
SI-ÜBUNG		40
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	40
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	41
3.	<i>Beachtenswertes</i>	41
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	42
CHUI-ÜBUNG		43
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	43
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	44
3.	<i>Beachtenswertes</i>	45
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	45
XI- ÜBUNG		46
1.	<i>Beschreibung der Bewegungen</i>	46
2.	<i>Schwerpunkte der Bewegungen</i>	47
3.	<i>Beachtenswertes</i>	48
4.	<i>Funktionsmechanismen</i>	48
DIE WIRKUNG VON QIGONG UND TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT 02/2021		50
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS		52
1.	VORÜBERLEGUNGEN & PROBLEMSTELLUNG.....	53
2.	EPIDEMIOLOGIE DER LUNGEN- ERKRANKUNGEN.....	55
3.	VORGEHENSWEISE & ZIELSTELLUNG DER UNTERSUCHUNG.....	56
4.	QIGONG ALS INNOVATIVES & NACHHALTIGES INNOVATIONSVERFAHREN.....	57
5.	STUDIEN ZUR WIRKUNG VON QIGONG & TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT.....	59
	<i>“Traditional Chinese Exercise for Pulmonary Rehabilitation: Evidence From a A Systematic Review”</i>	59
	<i>„Meditative Movement for Respiratory Function: A systematic Review”</i>	62
	<i>“Effectiveness of Tai Chi and Qigong on Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis”</i>	65
6.	EFFEKTE VON QIGONG UND TAI CHI AUF DIE LUNGENGESUNDHEIT DER ÜBENDEN	68

7.	LIMITIERUNGEN PRIMÄRER UND METAANALYTISCHER FORSCHUNGSERGEBNISSE UND KONZEPTENTWICKLUNG WEITERFÜHRENDER INTEGRATIONSFORSCHUNG.....	69
8.	FAZIT	72
	LITERATURVERZEICHNIS.....	74

Vorwort zur zweiten Ausgabe

Die Zweite Ausgabe des Mind Body Health Journals befasst sich mit der Qigong Übungsform Liu Zi Jue, der Übung der Sechs Laute. Diese Übungsform hat zum einen eine lange Tradition in der traditionellen Chinesischen Medizin, zum anderen ist Liu Zi Jue Teil der *Neuen Gesundheits-Qigong-Übungsreihe*, zusammengestellt von der Chinese Health Qigong Association mit dem primären Ziel, die Gesundheit zu stärken und Krankheiten zu verhindern.

Gleichzeitig soll der Welt-Gesundheits-Qigong-Tag 2021 auf diese besondere Weise gewürdigt werden, dessen Motto „Liu Zi Jue - Leben zwischen den Atemzügen“ ist. Bisher wurden die Welt-Gesundheits-Qigong-Tage in Neubrandenburg an der Hochschule mit einer großen Präsenzveranstaltung und einem wissenschaftlichen Symposium durchgeführt. Die aktuelle Lage hat uns bewogen, durch Veröffentlichungen zu Liu Zi Jue zum WHQD beizutragen, die allen ehemaligen Studierenden, Teilnehmer*Innen und Interessierten zu Verfügung gestellt werden. Dies trägt zu einer weiteren Verbreitung und Reflexion nicht nur bei Interessierten, sondern auch bei Lehrenden bei.

Ergänzt wird die Ausgabe durch eine Studie zur Wirkung von Qigong und Tai Chi zur Lungengesundheit.

Prof. Dr. Willi Neumann

WHQD Welt-Gesundheits-Qigong Tag

Seit 2017 organisiert die International Health Qigong Federation jedes Jahr einen World Health Qigong Day (Weltgesundheits-Qigong-Tag). Der 5. Weltgesundheits-Qigong-Tag 2021 fand am 11. September auf globaler Ebene statt. Das Thema des Weltgesundheits-Qigong-Tages 2021 lautet "Liu Zi Jue - Leben zwischen den Atemzügen". Das Gesundheits-Qigong Liu Zi Jue ist das einzige Programm unter den Gesundheits-Qigong-Übungen, welches hauptsächlich auf der Atmung (tu'na) basiert, und es ist eine spezifische Anwendung der Fünf-Zang-Lehre der TCM und der Wuxing (Fünf-Elemente-Lehre) der traditionellen chinesischen Kultur.

Gleichzeitig drückt die chinesische Redewendung "Xi Xi Xiang Guan 息息相关" "Leben zwischen den Atemzügen" nicht nur die Atemcharakteristik des Gesundheits-Qigong Liuzijue aus, sondern metaphorisiert in seiner chinesischen Bedeutung auch die enge Beziehung zwischen Mensch und Mensch sowie zwischen Mensch und Natur. Es spiegelt die positive Rolle des Gesundheits-Qigong für die Gesundheit von Körper und Geist und für harmonische soziale Beziehungen wider.

Drei Artikel zu Liu Zi Jue beleuchten die Sechs Laute Übung aus unterschiedlichen Perspektiven, mit dem Ziel der Vertiefung des Wissens zu dieser Form für Praktizierende.

Der erste Artikel fasst die Einführung in die Gesundheits-Qigong Form zusammen, die unter der Federführung von Prof. Zhang Ming Liang verfasst wurde.

Der zweite Artikel beschreibt Liu Zi Jue aus der Sicht des „Chinesischen Medizin Qigongs“, fokussiert auf die Bewegungsbeschreibung, den Meridianverlauf und die TCM Indikationen und entstammt dem Buch „Chinesisches Medizin-Qigong“ mit freundlicher Genehmigung des Pabst Verlages.

Der dritte Artikel wurde von Prof. Xiang Hanping verfasst, einem langjährigen ehemaligen Mitarbeiter an der Sport Universität Wuhan, der sehr aktiv an der Verbreitung des Gesundheits-Qigong mitgewirkt hat. Hier steht die Beschreibung der Bewegungen unter dem didaktischen Aspekt der Vermittlung im Vordergrund. Die beschriebenen Funktionsmechanismen binden die jeweilige Übung in die Konzepte der TCM ein.

Liu Zi Jue Gesundheits-Qigong

Liu Zi Jue reguliert und kontrolliert das Ansteigen und den Abfall des Qi im Inneren des Körpers und die zugehörige Inhalation und Exhalation durch verschiedene Sprechformen – 6 insgesamt – um die „XU, HE, HU, SI, CHUI und XI“-Übungen zu atmen und auszusprechen. Während diese Übungen die Leber, Herz, Milz, Lungen, Nieren und das Sanjiao (die drei Teile der Körperhöhlräume, die die inneren Organe in sich bergen) entsprechend stärken, trägt Liu Zi Jue dazu bei, die Energie und die Funktionen der inneren Organe auszubalancieren.

Diese Übungen beinhalten langsame, sanfte, ausgestreckte und anmutige Bewegungen. Da sie leicht zu erlernen und anzuwenden, sicher und zuverlässig sind, eignen sie sich für Menschen aller Altersgruppen und gesundheitlicher Verfassungen.

Der Begriff Liu Zi Jue erschien zuerst in einem Buch unter dem Titel *„On Caring for the Health of the Mind and Prolonging the Life Span“*, geschrieben von Tao Hongjing der südlichen und nördlichen Dynastie (420-589). Als eine führende Figur der Maoshan Schule des Taoismus war Tao berühmt für sein tiefgründiges Wissen in der TCM. „Man hat nur einen einzigen Weg für die Inhalation, aber sechs für die Exhalation – CHUI, HU, XI, HE, XU und SI. CHUI befreit die Hitze; HU fegt den Wind davon, XI eliminiert die Sorgen, HE fördert die Zirkulation der Energie, XU vertreibt die Kälte und SI reduziert Stress,“ schreibt er im Buch. Er erklärt ferner: „Diejenigen mit Herzkrankheiten sollten CHUI und HU praktizieren, um Kälte und Hitze zu vertreiben. Diejenigen mit Lungenkrankheiten sollten XU üben, um Schwellungen zu lindern. Diejenigen, die Probleme mit der Milz haben, sollten XI üben, um Stress zu eliminieren. Während bei denjenigen, die an Lebererkrankungen leiden, HE helfen wird, sie zu heilen.“

Zou Pu'an von der Song Dynastie (960-1279) war Hauptvorreiter hinsichtlich Theorie und Praxis der Überlieferung der Übungen. In seinem Buch unter dem

Titel „*The Supreme Knack for Health Preservation – Six-Chapter Approach to Breathing Exercises*“ empfiehlt er, „Du darfst selbst nichts hören, wenn du die Laute aussprichst. Schließe deinen Mund, senke deinen Kopf, nachdem du fertig bist, atme aus dem Universum frische Luft durch die Nase ein. Du darfst auch nichts hören, wenn Du einatmest.“ Er empfiehlt auch, solche vorbereitenden Bewegungen wie z.B. das Zusammenbeißen der Zähne, das Benetzen der Vorderzähne mit geschlossenen Lippen und das Schlucken von Speichel.

Die Liu Zi Jue –Übungen waren von keinen Körperbewegungen begleitet bis zur Ming Dynastie (1368-1644) als Hu Wenhuan und Gao Lian Bücher über dieses Thema schrieben. Z.B. bezogen sie in ihren Büchern eine Zusammenfassung der Liu Zi Jue ein, um Krankheiten zu vertreiben und die Lebenserwartung zu verlängern, dass ein kontrolliertes Atmen mit körperlichen Übungen kombiniert: Öffne die Augen weit beim Ausführen der XU-Übung für die Leber. Hebe die Arme beim Ausführen der SI-Übung für die Lungen. Recke den Kopf und kreuze die Hände beim Ausführen der HE-Übung für das Herz. Halte die Knie ruhig beim Ausführen der CHUI-Übung für die Nieren. Schiebe die Lippen vor und mache sie rund beim Ausführen der HU-Übung für die Milz und lege dich hin beim Ausführen der XI-Übung, um die Hitze vom Sanjiao zu vertreiben.“

Es gibt eine Reihe an Schulen der Übungen, die Elemente des Liu Zi Jue einschließlich des Yi Jin Jing (Sehnen-Muskel-stärkende Übungen), E Mei Zhuang (Emei Stake-Übungen), Xin Yi Quan (12-Tiere Schattenboxen), Ba Gua Zhang („Acht-Diagramm Handfläche“) und Da Yan Gong (wilde Gänse-Übungen) integrieren. Aber die Laute werden in diesem dynamischen Qigong als ein Zusatz zu den körperlichen Übungen genutzt, was sich vom Liu Zi Jue unterscheidet. Eine maßgebliche Arbeit auf diesem Gebiet ist Ma Litangs „*Liu Zi Jue Health and Fitness Exercises*“ für die klinische Anwendung.

Die theoretische Basis der Liu Zi Jue-Übungen ist wesentlich mit den altertümlichen Theorien der TCM der Fünf Elemente (Metall, Holz, Wasser,

Feuer und Erde) und die fünf festen inneren Organe (Herz, Leber, Milz, Lungen und Nieren) im Einklang. Sie neigen dazu- auf einer gemeinsamen Ebene zu sein- solche Sachverhalte wie Mundformen und Aussprachemethoden und die Richtung der Körperbewegungen und der Geist folgen den inneren Zirkulationsgesetzen der Meridiane nach der TCM. Und dennoch stellt die Standardisierung ein Problem auf, weil verschiedene Ansichten diskutiert werden: zur Aussprache der Laute HE und SI, zu korrekten Mundformen und ob die Laute überhaupt ausgesprochen werden sollten, zur Korrespondenz zwischen den Lauten und den inneren Organen und zur Reihenfolge dieser Laute in der Übung. Es gibt besondere Beziehungen zwischen der Aussprache und den begleitenden Bewegungen, aber sie müssen erst durch wissenschaftliche Theorien und Test überprüft werden. Die Autoren dieses Buches haben in dieser Hinsicht viel geforscht, bevor sie dieses neue Übungskonzept zusammengestellt haben, das leicht zu lernen und zu üben ist.

Liu Zi Jue beinhaltet eine einzigartige Reihe an speziellen Mundformen, um das Steigen und Abfallen des Qi (vitale Energie) im Innern des Körpers und die zugehörige Inhalation und Exhalation zu regulieren und zu kontrollieren. Die Atmen- und Aussprachemethoden bei Xu, He, HU, Si, CHUI und XI, Liu Zi Jue sind einmalig darin, die Energie und die Funktionen der inneren Organe auszugleichen. Die Autoren haben versucht, die Mundformen und die zugehörigen Aussprachemethoden zu standardisieren. Solche Bemühungen resultierten in einem vollständigen System mit unabhängigen und interaktiven Elementen.

Mit dem Fokus auf das Atmen und das Aussprechen der erforderlichen Laute, bietet Liu Zi Jue eine wissenschaftliche Richtlinie, die dazu beiträgt, die inneren Organe zu regulieren und die Muskeln und Knochen zu stärken. Ge Hong von der Östlichen Jin Dynastie (317-420) beschrieb solche Effekte in einem Buch: „Diejenigen, die die wahre Bedeutung des Atmens kennen, können die wirkliche innere Zirkulation der Energie, die für die Gesundheit entscheidend ist, genießen und

diejenigen, die die Wege kennen, die Kraft anzuwenden und die Wege, um zu entspannen, können ein langes Leben erwarten.“

Die Übungen basieren auf der Aussprache der sechs Laute während der Exhalation, begleitet mit typischen und einfachen Bewegungen. Die neun Bewegungen einschließlich derjenigen, die in der vorbereitenden und abschließenden Körperhaltung ausgeführt werden, sind alle leicht zu lernen und zu üben. Die Übung verlangt vom Geist, der Zirkulation des Qi zu folgen, die mit jeder Phase der Bewegung geht, um die innere Energie zu kultivieren. Ohne komplizierte spirituelle Bemühungen oder schwierige, intensive Bewegungen, sind die Übungen sicher und zuverlässig und besonders für Ältere und Schwache geeignet.

Liu Zi Jue ist eine Reihe an Qigong-Übungen für die Gesundheit und die Fitness mit der Atmung als die Stütze und einfachen leitenden Bewegungen, die die Atemübungen begleiten. Im Folgenden einige Empfehlungen:

Der Fokus sollte auf die korrekten Mundformen und den zugehörigen Atemfluss gelegt werden, wenn er die Kehle, die Zunge, die Zähne und Lippen passiert. Die sechs Mundformen und die zugehörigen Atemflussübungen haben wichtige Effekte auf die lebenswichtige innere Energie und die Funktionen der inneren Organe. Eine korrekte Mundform wird nach zwei Aspekten beurteilt: die Aussprache und dem Gefühl des Atemflusses bei jedem der sechs Laute.

Die Anfänger können zuerst die Laute aussprechen, um ihre Mundformen anzupassen, bis die korrekte Aussprache erlangt wird. Der Praktizierende sollte dann versuchen, zur Exhalation mit einer leichten, sanften Aussprache überzuwechseln und schließlich einen ruhigen Atemprozess zu erlangen.

Der Geist sollte im Einklang mit den entspannten, ausgedehnten Bewegungen sein und mit dem gelassenen und ausgedehnten Atmen und der Aussprache. Eine übermäßige Konzentration ist jedoch kontraproduktiv. Die Übung sollte in einer koordinierten und natürlichen Weise ausgeführt werden und eine

übermäßige Konzentration könnte zu starren Bewegungen und einem beschleunigten Atmen führen. Der Körper sollte völlig entspannt sein und übermäßige Anstrengungen sollten vermieden werden. Nur ein ruhiger Geist und entspannter Körper kann die Atmung und den Puls verlangsamen, so als ob man die Atmung auf ein ideales Tempo einstellt. Starre Bewegungen als ein Ergebnis übermäßiger Gedanken vereiteln das innere Gleichgewicht und die Funktionen der Organe. Eine interaktive Kombination erfordert, dass der Fokus auf das Atmen gerichtet wird, mit den Bewegungen als Gehilfen.

Beim Liu Zi Jue ist das Atmen die Hauptübung, begleitet vom Qi oder den lebenswichtigen Energieleitungsbewegungen, die dazu beitragen, die Gelenke zu beugen und die Kraft und Funktionen der Muskeln und Knochen zu stärken. Die Koordination zwischen dem Atmen und der Aussprache und den körperlichen Übungen sollten auf einer lockeren, entspannten, langsamen und sanften Weise erfolgen, um zu vermeiden, dass das gelassene und verlängerte Atmen und die Aussprache gestört werden.

Literatur: Liu Zi Jue. Verlag für fremdsprachige Literatur. Beijing 2008

Die Sechs Silben-Formel (Liu Zi Jue)

Prof. O.M.D. Tianjun Liu¹ Prof. Dr. Willi Neumann²,

¹ Qigong Research Laboratory Beijing, Prof.(em) Beijing University of Chinese Medicine, ² Hochschule Neubrandenburg

Abstract:

Based on the holistic treatment theory of traditional Chinese medicine, together with the principles of the interaction of the five phases of change, a complete run-through of the overall exercise of the six syllable formula involves saying each syllable six times. The following is an explanation of the entire exercise sequence in terms of articulation. The shape of the mouth, the position of the teeth and the tongue are presented in detail. Likewise, the regulation of breathing and the sequence of movements for the sounds are explained. In addition, the meridian flow and significant acupuncture points are described.

The wide therapeutic scope of the exercise is presented and related to the syllables (XU, HE, HU, SI, CHUI, XI). The six syllable formula proves to be effective for relief in states of fullness, and is thus effective, regarding fullness syndromes of the internal organs but also in symptoms of emptiness in the organs and intestines.

Keywords:

Qigong, health qigong, Liu Zi Jue, six sounds, six syllable formula, six healing sounds, Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi, transformational phases, meridian tongue, teeth, acupuncture, breathing, movement, mouth shape, articulation, exercise.

Abstrakt:

Basierend auf der holistischen Behandlungstheorie der traditionellen chinesischen Medizin, gemeinsam mit den Prinzipien der Interaktion der fünf Wandlungsphasen, beinhaltet ein vollständiger Durchlauf der Gesamtübung der sechs Silben-Formel; das sechsmalige Aussprechen jeder Silbe. Im Nachfolgenden wird der gesamte Übungsablauf bezüglich der Artikulierung erläutert. Die Mundform, die Position der Zähne und der Zunge werden detailliert beschrieben. Ebenso wird die Regulierung der

Atmung und der Bewegungsablauf zu den einzelnen Lauten dargelegt. Zusätzlich werden der Meridianfluss und bedeutsame Akupunkturpunkte erläutert.

Der breite therapeutische Anwendungsbereich der Übung wird vorgestellt und in Verbindung mit den einzelnen Silben (XU, HE, HU, SI, CHUI, XI) gebracht. Die sechs Silben-Formel erweist sich als wirksam zur Entlastung bei Fülle- Zuständen und ist damit effektiv, bezüglich Fülle-Syndromen der inneren Organe aber auch bei Symptomen der Leere in den Organen und Eingeweiden.

Schlüsselwörter:

Qigong, Gesundheits-Qigong, Liu Zi Jue, Sechs Laute, Sechs Silben Formel, sechs heilsame Laute, Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi, Wandlungsphasen, Meridiane, Zunge, Zähne, Akupunktur, Atmung, Bewegung, Mundform, Artikulation, Übung

Die sechs Silben-Formel ist eine sehr alte Gesunderhaltungs- und Atemübung (Tu-Na). Der Kern der Ausübung ist die Vokalisierung der sechs unterschiedlichen Laute während der Ausatmung, daher wird die Form als „Die Sechs-Silben-Formel Gesundheitsübung“ bezeichnet. Die Silbe SI korrespondiert mit der Lunge und mit Metall; CHUI korrespondiert mit der Niere und Wasser; XU korrespondiert mit der Leber und Holz; HE korrespondiert mit dem Herzen und Feuer; HU korrespondiert mit der Milz und mit Erde und XI korrespondiert mit dem dreifachen Erwärmer (Sanjiao).

Die frühesten Aufzeichnungen dieser Technik befinden sich im Buch der Dokumente (Shang Shu / The Book of Documents. Beijing: Zhonghua Book Company, 2004). In den Aufzeichnungen zur Kultivierung des Geistes und zur Verlängerung des Lebens (Yang Xing Yan Ming Lu / Tao Hong Jing. Records of Cultivating Mind and Prolonging Life. Huhehaote: Niemenggu Scientific and Technical Publishers, 2002) schreibt Tao Hongjing aus der Zeit der Südlichen und Nördlichen Dynastien:

„Es gibt eine Variante einzuatmen und sechs Varianten auszuatmen. Diese sechs sind: CHUI, HU, XI, HE, XU und SI.“

Seit der Sui-Dynastie hat jede Generation dazu beigetragen, die Literatur über diese Form zu ergänzen, beispielsweise Sun Simiao in Essentielle goldene Verordnungen (Qian Jin Yao Fang), Wang Ang in Gesammelte Exegese der Rezepturen (Yi Fang Ji Jie), Gong Tingan in Langlebigkeit und Bewahrung des Ursprungs-Qi (Shou Shi Bao Yuan) und in der Ming-Dynastie war es Leng Qian in Essentielles zur Erlangung eines langen Lebens (Xiu Ling Yao Zhi). Entsprechend sind im Laufe der Zeit zahlreiche Merkhilfen zur sechs Silben-Formel entstanden.

Leng Qian hat in Essentielles zur Erlangung eines langen Lebens (Xiu Ling Yao Zhi / Leng Qian. Essentials of Attaining Longevity. Shanghai: Shanghai Scientific and Technological Literature Publishing House, 2006) ein Gedicht verfasst, worin die sechs Laute den fünf Organen und vier Jahreszeiten zugeordnet werden.

*Das XU im Frühjahr auszuüben mindert trübe Augen
und unterstützt die Leber;*

*Das HE im Sommer lindert das Feuer im Herzen; SI
im Winter beruhigt und befeuchtet die Lunge; CHUI
bringt Ruhe zur Niere;*

*XI nimmt die Hitze und Unruhe aus dem dreifachen
Erwärmer; HU stärkt die Milz in allen vier
Jahreszeiten;*

*Sie auszusprechen in Schweigsamkeit; überschreitet
die Wirkung jeglichen Elixiers der Langlebigkeit.*

Die sechs Silben-Formel beruht auf den Theorien der traditionellen chinesischen Medizin, auf Yin und Yang, auf den fünf Wandlungsphasen, auf der Einheit von Mensch und Natur, auf Erzeugen und Hemmen. Die sechs Silben-Formel steht in Verbindung zu den vier Jahreszeiten sowie zu den Eigenschaften der inneren Organe (Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere) und nutzt die entsprechende Formung des Mundes, bei der Aussprache der fünf musikalischen Töne (Jiao, Zhi, Gong, Shang und Yu), um die Koordinierung mit der Atembewegung, dem Geist und dem Körper zu unterstützen. Das erdige Qi steigt auf und das himmlische Qi senkt sich, das Alte wird ausgestoßen und das Neue wird eingeatmet. Mit dem postnatalen konstruktiven und defensiven Qi verschmelzend, aktivieren die sechs Silben die Urquelle (Zhenyuan), fördern die Qi- und Blutzirkulation aller inneren Organe und beseitigen Stauungen und Stillstand, binden Gifte und beseitigen sie, gleichen Leere und Erschöpfung aus, wirken aufbauend und verjüngend,

verbessern die physische und psychische Gesundheit und führen zur Erlangung von Langlebigkeit. Die sechs Silben-Formel kann angewandt werden, um Erkrankungen bedingt durch Funktionsstörungen der inneren Organe zu behandeln.

I. Übungsablauf

A. Vorbereitungshaltung

Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit auseinander, halten Sie Kopf und Hals aufgerichtet und den Baihui (Du 20) senkrecht nach oben gerichtet. Lenken Sie, mit leicht geschlossenem Mund und mit der Zunge gegen den oberen Gaumen drückend, Ihre Aufmerksamkeit nach innen, ins untere Abdomen. Senken Sie Schultern und Ellbogen, die Arme hängen natürlich an der Seite. Ziehen Sie die Brust ein, begradigen Sie die Wirbelsäule, entspannen Sie die Taille und senken Sie das Becken, beugen Sie die Knie leicht und entspannen Sie vollständig. Halten Sie den Geist klar, während Sie natürlich und ruhig Atmen. Vermeiden Sie Zwang und Anstrengung. Den gelassenen Zustand eines leeren Geistes, eines ruhigen Herzens, einer aufrechten Haltung und eines entspannten Körpers, sollte man genießen.

Der Aussprache jeden Lautes geht das Einnehmen der Vorbereitungshaltung voraus. Beginnen Sie mit der Ausübung, sobald Sie sich entspannt und gelassen fühlen und Qi sowie Blut geschmeidig zirkulieren.

Regulierung der Atmung:

Atmen Sie natürlich und beginnen Sie mit der Ausatmung. Gehen Sie, sofern die Atmung gleichmäßig und feiner geworden ist – allmählich - in die abdominale Atmung über. Schließen Sie leicht die Lippen, drücken Sie die Zunge gegen den oberen Gaumen. Zur Einatmung senken Sie das Zwerchfell und dehnen Sie das Abdomen aus, wodurch die Luft tiefer in das Abdomen gelangt. Entspannen Sie alle Muskeln des Körpers und beruhigen Sie den Geist. Während Sie einen Laut aussprechen, ziehen Sie Anus und Perineum

fest zusammen und spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, heben das Zwerchfell an, verlagern das Körpergewicht auf die Fersen, während die Zehen zur Ausatmung leicht den Boden berühren. Leiten Sie von dem entsprechenden Jing-Brunnenpunkt aus das Erd-Qi nach oben. Am Ende der Ausatmung flacht sich das Abdomen natürlich ab. Richten Sie Ihren Fokus nicht auf die Atmung, ansonsten erschwert sich das Absenken des Qi und es kann sich stattdessen im Kopf ansammeln, Schwindel verursachen oder sich als unangenehmen Druck im Brustraum bemerkbar machen. Natürliches Atmen, ohne besondere Konzentration, kann den Geist leeren, die Muskulatur entspannen und das Qi nach unten lenken. Dies ist die für die Sechs Silben-Formel anzuwendende Atemmethode.

Es ist notwendig, die Atmung zu regulieren nach der sechsmaligen Wiederholung der Artikulation jedes Lautes. Der Ablauf ist der folgende: Heben Sie langsam beide Arme, mit den Handflächen nach unten, von der Körperseite weg, nach vorn. Befinden sich die Handgelenke auf Höhe der Schultern, wenden Sie die Handflächen nach oben. Drehen Sie die Arme und beugen Sie die Ellenbogen, bis die Handflächen einander gegenüberliegen. Heben Sie die Handflächen nicht höher als bis zu Ihren Augenbrauen an. Führen Sie die Handflächen aufeinander zu, bis Sie in der Mittellinie des Körpers aufeinandertreffen und sich schließen. Sind die Handflächen geschlossen, wenden Sie die Handflächen nach unten und die Fingerspitzen sind sich gegenüber. Führen Sie die obigen Bewegungen während der Einatmung durch. Während der Ausatmung bewegen Sie die Arme langsam vor der Brust nach unten, als würden Sie einen Ball herunterdrücken, danach lassen Sie die Arme in die Haltung der Vorbereitungsphase natürlich zurückgleiten.

Auf die vier Aspekte Lautartikulation, Mundbewegung, Körperbewegung und Meridianfluss sollte Wert gelegt werden. Sie stehen in Verbindung mit den drei Regulierungen: Aussprache und Mundform sind mit einer Regulierung der Atmung verbunden, die Körperbewegung ist mit der Regulierung des Körpers

verbunden und der geistige Fokus auf den Fluss der Leitbahnen ist verbunden mit der Regulierung des Geistes.

B. Der XU-Laut beruhigt das Qi der Leber

Aussprache: XU

Mundform: Die Lippen sind leicht, in horizontaler Kraftrichtung, aufeinandergedrückt. Die Zungenspitze ist nach vorne verlängert und wölbt sich leicht nach hinten, mit den Rändern zur Mitte geneigt. Atmen Sie aus, mit einem geringen Abstand zwischen den Zähnen.

Anmerkung: Der XU-Laut ist ein dentaler Zischlaut. Während Sie das XU aussprechen, ziehen Sie die Mundwinkel nach hinten und halten Sie die oberen und unteren Prämolaren, mit einem kleinen leeren Spalt dazwischen, auf einer Linie. Zwischen den Prämolaren und den Rändern der Zunge sollte sich ebenfalls eine Lücke befinden. Atmen Sie durch die Lücken aus.

Bewegung: Atmen Sie natürlich ein. Drücken Sie den großen Zeh zeitgleich zur Ausatmung leicht gegen den Boden. Mit den Handrücken einander zugewandt, heben Sie die Arme entlang des Daimai (Gb 26), vorbei am Zhangmen (Le 13) und Qimen (Le 14), den ganzen Weg nach oben, der Lungenleitbahn entlang, bis zum Zhongfu (Lu 1) und Yunmen (Lu 2). Öffnen Sie die Arme wie ein Vogel seine Flügel ausbreitet, die Handflächen öffnen sich nach oben und außen und die Augen fokussieren nach Innen. Beginnen Sie mit der Ausatmung, während Sie die Arme anheben, und sprechen Sie die Silbe XU, aus während Sie zeitgleich die Augen so weit wie möglich öffnen. Entspannen Sie nach der Ausatmung und atmen Sie natürlich ein. Beugen Sie die Arme langsam und senken Sie die Hände langsam an Gesicht, Brust und Bauch vorbei. Atmen Sie natürlich und ruhen Sie einen Augenblick, ehe Sie einen zweiten Durchgang durchführen (Dies gilt ebenfalls für die nachfolgenden Übungen). Sechs Wiederholungen stellen einen Durchgang

dar, danach erfolgen eine Regulierung der Atmung und die Rückkehr zur Vorbereitungshaltung.

Meridianfluss: Der Geist regt das Leber-Qi zum Aufstieg an, vom Dadun-Punkt (Le 1) seitlich über den großen Zeh und über den Fußrücken hinweg, durch den Taichong (Le 3) und Zhongdu (Le 6) zum medial gelegenen Bereich des Knies. Nach dem weiteren Aufstieg entlang der Innenseite der Beine und nach dem Umkreisen der Genitalien erreicht es das untere Abdomen, überquert beidseits den Magen und schließt sich Leber und Gallenblase an. Das Leber-Qi setzt den Aufstieg fort, durchdringt das Zwerchfell und verbreitet sich in der hypochondrialen Region (das Hypochondrium ist die Bauchregion beidseits des Epigastriums, der Oberbauchbereich unterhalb der Rippenbögen). Ein Ast steigt hinter dem Rachen auf, hin zu den oberen Körperöffnungen des Schädels, verbindet die Netzwerkgefäße von Auge und Gehirn und steigt an der Stirn empor, um mit dem Gouverneursgefäß im Gehirn an dem Punkt auch bekannt als Schlammball-Palast (Du 20, Niwangong), zusammenzutreffen. Der andere Ast führt von der Leber weg, durch das Zwerchfell hindurch zur Lunge, durch die Punkte Zhongfu (Lu1) und Yunmen (Lu 2) hindurch, führt er zur Innenseite des Armes und endet am Shaoshang Punkt (Lu 11) an der Innenseite des Daumens. Wird der XU-Laut über längere Zeit ausgeübt, kann das Qi in den Augen wahrgenommen werden und man kann eine Spannung spüren. Manche empfinden einen stechenden Schmerz, Reißen oder Taubheit in den Augen oder eine Spannung im Shaoshang (Lu 11). Allmählich werden die Augen klarer werden und die Sicht wird sich verbessern.

Der XU-Laut kann Augenerkrankungen therapieren oder Symptome wie Hyperaktivität des Leber-Feuers, Leber-Leere, Hepatomegalie, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Augentrockenheit und Schwindel lindern.

C. Der HE-Laut ergänzt das Qi des Herzens

Aussprache: HE

Mundform: Der Mund ist halb geöffnet, die Zungenspitze berührt den unteren Gaumen, die Wangen werden mit geringer Kraft nach hinten gezogen während der Zungenrand an den unteren Zähnen ruht.

Anmerkung: Das HE ist ein Zungenlaut. Während das HE ausgesprochen wird, heben Sie die Zunge, die Ränder ruhen sanft an die oberen prämolaren Zähne. Der Atem wird langsam durch die Spalte zwischen dem oberen Gaumen und der Zunge herausgelassen.

Bewegung: Atmen Sie natürlich ein und atmen Sie aus, während Sie die Silbe HE aus- sprechen, zeitgleich berührt der große Zeh leicht den Boden. Heben Sie beide Hände vom Chongmen-Punkt (Mi 12) an, am vorderen Hüftknochen entlang, mit den Handflächen nach innen, entlang der Milzleitbahn. In der Mitte des Sternums, auf Höhe des Danzhong (Ren 17) drehen Sie die Handflächen nach oben und heben Sie sie bis auf Augenhöhe. Am Ende jeder Einatmung wenden Sie die Handflächen nach innen und bewegen Sie sie an Gesicht, Brust und Bauch vorbei nach unten. Danach führen Sie die Hände langsam wieder an die Seiten zurück. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Bewegung, insgesamt sechs Mal für einen Durchgang. Normalisieren Sie Ihre Atmung und nehmen Sie wieder die Vorbereitungshaltung ein.

Meridianfluss: Mit dem Geist lenkend, steigt das Qi aus der Milzleitbahn innen entlang der Hüfte, in das Abdomen hinein und setzt sich nach oben durch Milz, Magen und Zwerchfell fort, um ins Herz einzutreten. Die beiden Abzweige steigen beidseits nach oben zum Rachen, verbinden sich mit der Zunge, um nach Eintreten in die Augen, letztlich das Gehirn zu erreichen. Der direkte Abzweig steigt vom Herzen zur Lunge und verläuft dann quer hinüber zur Achselhöhle und gelangt zum Jiquan-Punkt, dem ersten Punkt der Herzleitbahn (He 1). Im Anschluss verläuft der Abzweig entlang des hinteren Rands der Arminnenseite, vorbei am Shaohai (He 3), Shenmen (He 7) und Shaofu (He 8) und endet am Shaochong (He 9) an der Spitze des kleinen

Fingers. Daher kann bei der Ausübung des HE-Lauts ein leichtes Taubheitsgefühl oder Spannungsgefühl an den Spitzen der kleinen und der mittleren Finger entstehen. Die Herzleitbahn und die damit verbundenen Organe können ebenfalls Reaktionen zeigen.

Die Ausübung des HE-Lauts kann zur Behandlung von Herzrasen, Angina pectoris, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, übermäßiger Schweißsekretion, Zungenerosionen, starrer Zunge, Aphasien etc. hilfreich sein.

D. Der HU-Laut füllt das Qi der Milz auf

Ausprache: HU

Mundform: Formen Sie den Mund so, dass Sie mit runden Lippen, eine Art Schlauch bilden. Die Zunge ist leicht gewölbt und streckt sich soweit wie möglich nach vorn, um das Qi des Durchdringungsgefäßes in den Mund aufsteigen und über diesen entweichen zu lassen.

Anmerkung: Der HU-Laut hat seinen Ursprung in der Kehle. Während Sie ausatmen, sprechen Sie die Silbe aus, rollen die Ränder der Zunge nach oben und bilden mit spitzen Lippen einen Kreis. Während zur Ausatmung die Luft aus dem Rachen strömt, wird ein Luftstrom in der Mundhöhle verursacht, welcher durch die angespannten Lippen herausgelassen wird.

Bewegung: Atmen Sie natürlich ein, erzeugen Sie den HU-Laut während der Ausatmung. Die große Zehe sollte den Boden leicht berühren. Am Chongmen-Punkt (Mi 12) am Hüftknochen beginnend, heben Sie die Hände, bis Sie den Zhangmen-Punkt (Le 13) an der Seite des Abdomens erreichen und drehen Sie die Hände, die Handflächen weisen nun nach oben. Drehen Sie die linke Hand nach außen und heben sie über den Kopf, achten Sie hierbei sorgfältig darauf, die Schultern unten zu lassen. Zeitgleich drehen Sie die rechte Hand nach innen und schieben sie nach unten zum Chongmen-Punkt (Mi12). Am Ende der Ausatmung, drehen Sie, während Sie mit der Einatmung beginnen, die linke Hand nach innen und bewegen sie nach unten

am Gesicht vorbei, mit der linken Handfläche zum Gesicht gewandt. Zur gleichen Zeit fährt der rechte Arm, mit der der Handfläche nach innen gerichtet nach oben, bis beide Hände vor der Brust übereinanderliegen, die linke Hand außen und die rechte Hand innen. Drehen Sie die Hände nach innen, während Sie sie am Abdomen entlang nach unten drücken und an der Seite des Körpers angelangen. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand nach oben und der linken Hand nach unten. Wiederholen Sie die Bewegung sechsmal für einen Durchgang. Normalisieren Sie Ihre Atmung und kehren Sie in die Vorbereitungshaltung zurück.

Meridianfluss: Artikulieren Sie den HU-Laut während Sie ausatmen, mit den großen Zehen fest auf dem Boden drückend. Das Qi der Leitbahnen, mit dem Geist lenkend, steigt vom Yinbai-Punkt (Mi 1) der Milzleitbahn auf, entlang der rot-weißen Linie des großen Zehs, an dem Dadu- (Mi 2), Taibai- (Mi 3) und Gongsun-Punkt (Mi 4) vorbei. Über die Innenseite des Fußes, erreicht das Qi den Sanyinjiao-Punkt (Mi 6), etwa 3 Cun über den Innenknöchelanteil des Schienbeins. Der weitere Verlauf führt durch die Punkte Xuehai (Mi 10) und Jimen (Mi 11) auf der Innenseite der Knie und Oberschenkel entlang. Das Qi passiert die Punkte Chongmen (Mi 12) und Fushe (Mi 13), tritt in das Abdomen entlang der Milzleitbahn ein und verbindet sich mit dem Magen, von Milz und Magen, setzt es seinen Weg durch den Rachen fort, findet seinen Weg bis zur Wurzel der Zunge und verteilt sich unter ihr. Im weiteren Verlauf vereinigt sich das Qi der Leitbahnen wieder im Herzen und erreicht schließlich, während der Arm sich hebt, die Spitze des kleinen Fingers am Shaochong-Punkt (He 9). Dies erklärt, weshalb die Qi-Empfindungen während der Aussprache des HU, denen der HE Artikulation ähnlich sind.

Die Ausübung des HU-Lauts kann bei der Behandlung von Milz-Leere, Durchfall, Meteorismen, Ödemen, Muskelatrophien, Milz- und Magenstörungen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Blutstuhl, Menstruationsunregelmäßigkeiten und Erschöpfung hilfreich sein.

E. Der SI-Laut ergänzt das Qi der Lunge

Aussprache: SI

Mundform: Die Lippen sind leicht nach hinten gezogen. Halten Sie die unteren und oberen Zähne einander direkt gegenüber und legen Sie die Zunge in die Spalten dazwischen. Sprechen Sie den Laut durch die Spalte zwischen den Zähnen aus.

Anmerkung: Der SI-Laut ist ein dentaler Zischlaut. Vokalisieren Sie das SI zur Ausatmung, die unteren und oberen Zähne einander gegenüber, einen Spalt dazwischen lassend, drücken Sie die Zungenspitze leicht gegen die unteren Zähne, damit die Luft zum Spalt entweichen kann.

Bewegung: Atmen Sie natürlich ein. Beide Hände hebend, ausgehend vom Jimai-Punkt (Le 12) in der Leiste, werden die Handflächen allmählich nach oben gewandt, nachdem sie am Abdomen vorbeigeführt wurden. Am Danzhong-Punkt (Ren 17) in der Mitte des Brustkorbes, drehen sich die Arme nach außen, mit den Handflächen nach außen in die stehende Handflächen-Haltung. Die Fingerspitzen sind auf Höhe des Kehlkopfes. Öffnen Sie nun die Arme weit, um den Brustkorb zu dehnen, und schieben Sie die Handflächen nach außen, wie ein Vogel seine Flügel ausbreitet. Vokalisieren Sie den SI-Laut zur Ausatmung, während der große Zeh den Boden leicht berührt. Am Ende der Ausatmung, zeitgleich zum Einsetzen der Einatmung, bewegen Sie auf natürliche Weise die Arme nach unten. Wiederholen Sie die Übung sechs Mal, um einen Durchgang zu erreichen. Passen Sie Ihre Atmung an und kehren Sie in die Vorbereitungshaltung zurück.

Meridianfluss: Während Sie den SI-Laut aussprechen, leitet der Geist das Qi der Leberleitbahn vom Dadun-Punkt (Le 1) an der lateralen Seite des großen Zehs aufwärts, entlang der Innenseite des Beines, den ganzen Weg bis zur Leber. Von der Leber abzweigend, fließt es in die Lunge und steigt auf durch die Verbindung von Lunge und Rachen, bewegt sich quer weiter in Richtung Arm, vorbei an den Punkten Zhongfu (Lu 1), Yunmen (Lu 2), Taiyuan (Lu 9) und Yuji (Lu 10) und endet an der Spitze des Daumens im Shaoshang (Lu

11). Ausübende können eine Qi-Empfindung während des Öffnens beider Arme, insbesondere am Daumen und Zeigefinger, erfahren.

Die SI-Laut Übung kann bei der Behandlung von gewöhnlichen Erkältungen, Fieber und Husten, Phlegma-ansammlungen, Rückenbeschwerden, Kälteintoleranz, Kurzatmigkeit, spärlichem Harnlassen etc. unterstützend wirken.

F. Der CHUI-Laut verstärkt das Qi der Niere

Aussprache: CHUI

Mundform: Ziehen Sie, mit leicht geöffnetem Mund die Mundwinkel nach hinten. Wölben Sie die Zunge nach oben und ziehen Sie sie leicht zurück.

Anmerkung: Der CHUI-Laut ist ein Lippenlaut. Während Sie zeitgleich zur Ausatmung den Laut CHUI aussprechen, ziehen Sie die Zunge und die Mundwinkel nach hinten, die oberen und unteren prämolaren Zähne sind sich in einer Linie gegenüber und die Lippen sind angespannt. Die Luft strömt aus dem Rachen, geht am Zungenrand vorbei und entweicht zwischen den Lippen, durch die Lücke, nach außen.

Bewegung: Atmen Sie natürlich ein und artikulieren Sie den CHUI-Laut zur Ausatmung. Heben Sie die Arme in einer bogenartigen Vorwärtsbewegung seitlich an den Punkten Changqiang (Du 1) und Shenshu (Bl 23) vorbei und dann entlang der Nierenleitbahn zum Shufu-Punkt (Ni 27). Halten Sie die Arme gebeugt, als würden Sie einen Ball halten, die Fingerspitzen befinden sich einander gegenüber. Senken Sie nun den Körper in eine hockende Haltung, während die Arme ebenfalls nach unten gehen. Legen Sie am Ende der Ausatmung die Hände auf den Knien ab. Während Sie den CHUI-Laut aussprechen, sollten die Zehen fest in den Boden greifen und die Füße sind gewölbt, als würde man durch Matsch laufen, um das Qi der Niere von dem Bogen aufwärts zu dirigieren. Bewahren Sie eine aufrechte Haltung, während Sie in der Hocke sind, und senken Sie den Körper ab, bis der Schließmuskel

des Anus nicht mehr angespannt werden kann. Nach der vollständigen Ausatmung stehen Sie allmählich und zeitgleich mit der Einatmung auf und lassen die Arme an die Seiten zurückkehren. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die gleiche Bewegung sechs Mal, passen danach die Atmung an und kehren dann in die Vorbereitungshaltung zurück.

Meridianfluss: Während Sie den CHUI-Laut aussprechen, verlagern Sie den Körperschwerpunkt auf die Ferse und führen das Qi der Niere über den Geist nach oben vom Yongquan-Punkt (Ni 1) im Herzen der Fußsohle, entlang der Nierenleitbahn, auf der Innenseite der Fußsohle und des Knöchels entlang, dem knöchernen Vorsprung des Knöchels nach hinten folgend und durch den Sanyinjiao (Mi 6) hindurch, über die Kniekehle und Lenden. Der Innenseite des Oberschenkels und der Lenden entlang wandert es nach hinten, um in den Changqiang-Punkt (Du 1), der Wirbelsäule und der Niere einzutreten und sich mit der Harnblase zu verbinden. Ein Abzweig des Meridians setzt sich weiter nach oben fort, um sich mit der Leber zu verbinden, und durchdringt das Zwerchfell, um in die Lunge zu gelangen. Der Weg führt weiter entlang des Rachens und erreicht die Zungenwurzel. Ein Abzweig verlässt die Lunge, zieht zum Herzen und verbindet sich mit der Perikardleitbahn. Der Verlauf setzt sich durch die Punkte Tianchi (Pe 1), Quze (Pe 3), Daling (Pe 7) sowie Laogong (Pe 8) fort und endet am Zhongchong (Pe 9) an der Spitze des Mittelfingers. Während der Ausübung des CHUI-Lauts kann eine starke Qi-Empfindung an der Handfläche und im Mittelfinger wahrgenommen werden.

Diese CHUI-Laut Übung kann bei der Behandlung von Schwäche oder Schmerzen in der Lendengegend, Augentrockenheit, Vergesslichkeit, Wechselfieber, Nachtschweiß, Schwindel und allgemein bei Tinnitus hilfreich sein. Insbesondere für Männer, bei Spermatorrhoeen, Impotenz und vorpubertärer Ejakulation. Speziell für Frauen, bei Geschlechtsverkehr im Traum, Kälte in der Gebärmutter oder Haar- und Zahnverlust.

G. Der XI-Laut reguliert den Dreifachen Erwärmer

Aussprache: XI

Mundform: Die Lippen sind leicht geöffnet und angespannt, jedoch ohne Absicht, sie zu schließen oder voneinander zu entfernen. Die Zunge ist leicht verlängert, die innere Absicht ist jedoch, sie zurückzuziehen, die Zungenspitze weist nach unten. Ihre Mimik sollte ungezwungene Heiterkeit ausdrücken.

Anmerkung: Der XI-Laut ist ein dentaler Zischlaut. Während Sie das XI artikulieren, schieben Sie die Zungenspitze gegen die unteren Zähne, ziehen die Mundwinkel nach oben außen und reiben sanft die unteren und oberen Prämolaren gegeneinander. Drücken Sie die Luft durch die Lücken außerhalb der Molarreihen nach außen.

Bewegung: Sprechen Sie den XI-Laut zur Ausatmung aus. Die jeweils vierte und fünfte Zehe sollten den Boden berühren. Heben Sie die Arme, als würden Sie ein Objekt halten, vom Rande des Schambeins an, am Abdomen vorbei bis auf Höhe des Danzhong (Ren 17). Drehen Sie die Arme nach außen, die Handflächen weisen nach vorn und heben Sie sie über Ihren Scheitel. Drehen Sie beide Handflächen nach oben, die Fingerspitzen befinden sich einander gegenüber. Während Sie einatmen, drehen Sie die Arme mit den Fingern auseinander nach innen, entlang der Gallenblasenleitbahn. Der Daumen geht am Fengchi (Gb 20) vorbei und die anderen vier Finger gehen am hypochondrialen Bereich (Bereich des Oberbauchs unterhalb der Rippenbögen und beidseits des Epigastriums) beim Yuanye (Gb 22) seitlich am Kopf vorbei. Zur gleichen Zeit führen Sie mental das Qi zum Zuqiaoyin-Punkt (Gb 44) am Ende des vierten Zehs. Wiederholen Sie die Bewegung sechsmal, regulieren Sie Ihre Atmung und kehren Sie in die Vorbereitungshaltung zurück.

Meridianfluss: Während Sie den XI-Laut artikulieren, leiten Sie das Qi mental von den Punkten Zuqiaoyin (Gb 44) und Zhiyin (Bl 67) nach oben weg, entlang der Harnblasenleitbahn und dann nach oben in das untere Abdomen, um sich

mit dem unteren, mittleren und oberen Erwärmer zu verbinden. Nach dem Eintritt in die Perikardleitbahn im Brustkorb, führen Sie das Qi durch die Punkte Tianchi (Pe 1), Tianquan (Pe 2), Quze (Pe 3), Daling (Pe 7) und Laogong (Pe 8) und schließlich in die Leitbahn des dreifachen Erwärmers hinein. Während der Einatmung führen Sie das Qi vom Guanchong (3E 1), an der Spitze des Ringfingers, nach oben entlang der lateralen Seite des Arms, über Ellenbogen und Schulter, Jianjing (Gb 21) und Quepen (Ma 12) an der oberen Schlüsselbeingrube, um schließlich den Brustkorb zu erreichen und sich mit dem Dreifachen Erwärmer zu verbinden. Ein Abzweig steigt weiter auf, geht vor dem Ohr entlang und zieht bis zur Schläfe hoch, geht zur Wange hinunter und steigt schließlich in die Gallenblasenleitbahn ab, um über den Fengchi (Gb 20), Yuanye (Gb 22), Riyue (Gb 24) und Huantiao (Gb 30) den Zuqiaoyin Punkt (Gb 44) zu erreichen. Kurzum, weisen Sie mit Ihrem Geist dem Qi den Weg, erst nach oben und dann wieder nach unten, um zur Gallenblase zurückzukehren.

Während der Artikulation des XI-Lauts, spürt man während der Ausatmung eine starke Qi-Empfindung im Ringfinger und während des Senkens der Arme im vierten Zeh. Dies entsteht, da zur Ausatmung das Shaoyang-Qi aufsteigt, um sich mit dem Chong Mai (Durchdringungsgefäß) zu vereinen, welcher den gesamten Körper durchdringt und die Zirkulation des viszerale und Eingeweide-Qis und Bluts fördert.

Diese XI-Laut Übung kann zur Behandlung von Zuständen, verursacht durch Störungen im Fluss des Dreifachen Erwärmers wie Tinnitus, Schwindel, Halsschmerzen, Steifheit der Brust, Blähungen, Harnstörungen, etc. hilfreich sein

II. Anwendung

Basierend auf der holistischen Behandlungstheorie der traditionellen chinesischen Medizin, gemeinsam mit den Prinzipien der Interaktion der fünf Phasen, beinhaltet ein vollständiger Durchlauf der Gesamtübung der sechs

Silben-Formel das sechsmalige Aussprechen jeder Silbe: Dreimal morgens und dreimal abends. Die Gesamtzahl von insgesamt 36mal erzeugt was als mikrokosmischer Orbit bekannt ist. Sollte ein Organ erkrankt sein, erhöhen Sie die Wiederholungen des entsprechend korrespondierenden Lautes 1-3mal, achten Sie jedoch darauf, um Unwohlsein zu vermeiden, nicht nur einzelne Silben auszuüben. Das Hinzufügen der entsprechenden Laute kann entweder vor oder nach einem vollständigen Durchlauf der gesamten Form ausgeübt werden, kombiniert mit der sechsmaligen Atmung.

Die sechs Silben-Formel erweist sich als wirksam zur Entlastung bei Fülle-Zuständen und ist damit effektiv, bezüglich Fülle-Syndromen der inneren Organe. Verlängern Sie die Dauer Ihrer Ausatmung, während Sie den Laut intonieren, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Beispielsweise weisen Patienten mit Bluthochdruck im Normalfall eine aufsteigende Hyperaktivität des Leber-Yang auf. Während Sie langsam ausatmen, verlängern Sie die Ausatmung und entspannen den gesamten Körper, während Sie zeitgleich leise die Silbe XU aussprechen. Dies beruhigt das Feuer der Leber, beseitigt Schwindel sowie Kopfschmerzen und senkt den Blutdruck.

Die sechs Silben-Formel hat einen breiten therapeutischen Anwendungsbereich. Der HE-Laut für das Herz-Qi adressiert Zustände der Rastlosigkeit, Schleimhautulzerationen der Zunge und Mundschleimhaut sowie Hitzesyndrome. Der HU-Laut der Milz zielt auf Hitzezustände, bedingt durch Feuchtigkeit und Phlegma-Ansammlung, Diarrhöe, Ruhrerkrankung, Darmrumoren und Erbrechen von Wasser ab. Der SI-Laut des Lungen-Qi adressiert Husten, Phlegma-Ansammlung, Verdross und Unruhe in der Brust sowie Trockenheit der Mund- und Rachenschleimhaut. Der XU-Laut für das Leber-Qi spricht das Feuer der Leber an sowie rote und tränende Augen. Der CHUI- Laut des Nieren-Qi ist in der Lage, Stirnrunzeln, Tinnitus, Verdunkelung des Hautteints und Magerkeit zu behandeln. Der XI-Laut wird für den Dreifachen Erwärmer benutzt, um das Feuer in den drei Erwärmern zu beseitigen.

Bei Symptomen der Leere in den Organen und in Eingeweiden, dem Prinzip des wechselseitigen Erzeugens und Hemmens der fünf Phasen folgend, kann das Entleeren eingesetzt werden, um zu erzeugen. Weist beispielsweise das Lungen-Qi eine Leere auf und Sie erhöhen die Wiederholung des HE-Lauts, da das Feuer das Metall hemmt. Folglich wird das entleert, welches das Metall hemmt, mit dem Effekt, dass das Metall gestärkt wird.

Übungspraxis und Interpretation des Liu Zi Jue

Prof. **Xiang Hanping**¹,

¹ Lehr- und Forschungsinstitut für traditionelle Sporttheorie und Yangsheng an der Wuhan Sport Universität,

Abstract:

The core of Liu Zi Jue are the syllables XU, HE, HU, SI, CHUI and XI. These are articulated during the exercise to regulate breathing. Knowledge of the relationship between articulation and airflow plays an important role in mastering Liu Zi Jue. The movements complement the breath regulation, but they are not crucial.

In this article, we first describe the sequence of rhythmic movement and explain the requirements for posture such as gaze direction and foot position. In connection with the articulation of the syllables, the main points of the movement are presented. Then, the functional mechanisms of each movement are explained based on TCM.

Keywords:

Qigong, health qigong, Liu Zi Jue, six sounds, six syllable formula, six healing sounds, Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi, movement sequence, functional mechanisms, movement, exercise, breathing, motion, mouth form.

Abstrakt:

Kern des Liu Zi Jue sind die Silben XU, HE, HU, SI, CHUI und XI. Diese werden während der Übung artikuliert, um die Atmung zu regulieren. Die Kenntnis über die Beziehung zwischen Artikulation und Luftstrom spielt für die Beherrschung des Liu Zi Jue eine wichtige Rolle. Die Bewegungen ergänzen die Atemregulierung, sie sind aber nicht entscheidend.

In diesem Artikel wird zunächst der Ablauf der rhythmischen Bewegung beschrieben und die Anforderungen an die Haltung wie Blickrichtung und Fußstellung werden erläutert. In Verbindung mit der Artikulation der Silben, werden die Schwerpunkte der Bewegung dargestellt. Anschließend werden die Funktionsmechanismen der jeweiligen Bewegung anhand der TCM erklärt.

Schlüsselwörter:

Qigong, Gesundheits-Qigong, Liu Zi Jue, Sechs Laute, Sechs Silben Formel, sechs heilsame Laute, Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi, Bewegungsablauf, Funktionsmechanismen, Bewegung, Übung, Atmung, Bewegung, Mundform

XU, HE, HU, SI, CHUI und XI werden während der Übung artikuliert, um die Atmung zu regulieren. Deswegen stellte Zou Pu'an aus der Song-Dynastie die Anforderung, „die Artikulation sollte für die Ohren nicht wahrnehmbar sein“. Verschiedene Mundformen werden benötigt, um verschiedene Luftströme zu erzeugen. Aus dem Namen „Liu Zi Jue (sechs Laute oder Silben)“ ist die Bedeutung der Leitung der Luftströme ableitbar, was das Ziel der Artikulation ist. Die Kenntnis über die Beziehung zwischen Artikulation und Luftstrom spielt für die Beherrschung des Liu Zi Jue eine wichtige Rolle. Die Bewegungen ergänzen die Atemregulierung, sie sind aber nicht entscheidend. Wenn man den Kernpunkt des Liu Zi Jue - Atemregulierung - erkennt, kann man die Übungen durchführen.

Aus medizinischer Sicht korrespondieren die sechs Laute mit den Organen und den vier Jahreszeiten. Sie sind zur Krankheitsbehandlung und zum Yangsheng gut geeignet. Frühling ist die Saison für Leberpflege, XU ist dafür geeignet. Sommer ist die Saison für Herzpflege, HE ist dafür geeignet. Herbst ist die Saison für Lungenpflege, SI ist dafür geeignet. Winter ist die Saison für Nierenpflege, CHUI ist dafür geeignet. Die letzten 18 Tage in jeder Saison sind die besten Zeiten für Milzpflege, HU ist dafür geeignet. XI reguliert das Sanjiao, es eignet sich für alle Jahreszeiten.

Es ist zu beachten, dass der Schlüssel des Liu Zi Jue in der Atemregulierung liegt, dessen Funktion zur Sedierung neigt. Deswegen wird sie klinisch zur Behandlung der Überschuss-Krankheiten eingesetzt. Dies schlägt sich in dem Werk Yangxing Yanming Lu von Tao Hongjing nieder. Als alltägliche Übung sollte man in der Atemregulierung das richtige Maß einhalten. Man sollte die Übung fein, gleichmäßig, tief und lang ausführen.

Ein frischer und ruhiger Übungsplatz erleichtert eine entspannte und gelassene Verfassung während der Übung. Darüber hinaus sollte man lockere Kleidung anziehen, um sowohl eine bessere Zirkulation von Qi und Blut als auch eine bequeme Durchführung zu ermöglichen. Man sollte mit der Übung schrittweise vorgehen, insbesondere bei schwächeren Senioren. Jeder macht einen eigenen Plan, je nach seiner persönlichen körperlichen Verfassung. Der Bewegungsradius, die Intensität und die Atem- und Übungsfrequenz müssen bei Schwächeren von klein auf groß steigen. Man sollte nicht rückartig mit der Übung aufhören, sondern einen Übergang schaffen, z. B. Spazierengehen oder einfache Gymnastik wie Handreiben, Gesichtsmassage und Körperklopfen.

XU-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: Füße stehen parallel, schulterbreit auseinander, natürliche Haltung.

Anforderung: Körper aufrecht, den hinteren Teil von Baihui nach oben ziehen, Kinn leicht einziehen, alle Gelenke lockern.

Takt 1: beide Hände bis zur Taille heben, Fingerspitzen zeigen schräg nach vorne unten.

Anforderung: Hände berühren leicht die Taille, beide Schultern sind locker, der Blick ist nach vorne unten gerichtet.

Takt 2: Fußstellung bleibt gleich, den Oberkörper um 90 Grad nach links drehen; gleichzeitig die rechte Hand nach links bewegen, bis der Arm ausgestreckt ist, die Hand ist auf Schulterhöhe; gleichzeitig den Laut XU bilden.

Anforderung: beide Augen langsam weit öffnen, die Augen folgen der rechten Hand; ein bisschen Pause zwischen den Bewegungen einlegen.

Takt 3: die rechte Hand der gleichen Route entlang zurück zur Taille bewegen; gleichzeitig den Oberkörper nach rechts zur Ausgangsposition drehen.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 4: Fußstellung bleibt gleich, den Oberkörper um 90 Grad nach rechts drehen; gleichzeitig die linke Hand nach rechts bewegen, bis der Arm ausgestreckt ist, die Hand ist auf Schulterhöhe; gleichzeitig den Laut XU bilden.

Anforderung: beide Augen langsam weit öffnen, die Augen folgen der rechten Hand; ein bisschen Pause zwischen den Bewegungen einlegen.

Takt 5: die linke Hand der gleichen Route entlang zurück zur Taille bewegen; gleichzeitig den Oberkörper nach links zur Ausgangsposition drehen.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne unten

Takt 6: beide Arme natürlich an der Taille hängen lassen.

Anforderung: den Körper aufrecht halten, die Aufmerksamkeit auf dem unteren Dantian bewahren, die Augen schauen nach vorne unten.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Artikulationsmethode der XU-Übung: die Mundwinkel nach hinten ziehen, die Backzähne liegen aufeinander mit einem Zwischenraum, zwischen den Backzähnen und dem Zungenrand gibt es auch einen Zwischenraum. Während der Artikulation stößt der Luftstrom durch den Zwischenraum aus.
2. Während der Artikulation muss der Körper sich um 90 Grad drehen, während des Armstreckens bleiben die Schultern locker, das Gelenk zwischen Oberarmknochen, Schulterblattknochen und Rumpf muss ausgedehnt werden. All dies dient der Dehnung von Hand-Shaoyang-Meridian und Fuß-Shaoyang-Meridian.
3. In dem Moment, nach dem Armzurückziehen und vor dem anderen Armaustrecken, atmet man tief ein und spricht langsam XU aus. Während der Lautbildung streckt man den Arm aus.

3. Beachtenswertes

1. Man atmet zuerst tief ein, um den Brustraum zu öffnen, dabei bleibt der Bauch natürlich eingezogen. Danach atmet man mit Begleitung der Handbewegung aus, indem man den Laut XU bildet. Das Ausatmen sollte langsam und locker, nicht ruckartig sein. Während des Ausatmens muss man den Anus und den Bauch anspannen, der Luftstrom ist gleichmäßig, man darf den Atem nicht anhalten.
2. Während der Übung sollte man den Hand-Shaoyang-Meridian dehnen, nur Armstrecken reicht dafür nicht aus. Der andere Arm und dessen Ellenbogen sollten leicht nach hinten gezogen sein. Wenn die Hand zurückgezogen ist, berührt der Punkt kleiner Yuji den Punkt Zhangmen. Das Einatmen darf auch nicht ruckartig sein, man muss eine Balance zwischen Tonisierung und Sedierung finden.
3. Der Drehradius des Körpers sollte 90 Grad sein, um den Fuß-Shaoyang-Meridian zu dehnen. Nur wenn man ausreichend dreht, kann der Zhangmen Punkt stimuliert werden.
4. Während des Handstreckens artikuliert man XU, während des Handzurückziehens atmet man durch die Nase ein. Die Atmung passt sich der Bewegungen an.

4. Funktionsmechanismen

1. Die Leber ist dem Element Holz zugeordnet. Das Holz blüht im Frühling. Der Frühling ist der Anfang aller Jahreszeiten. Deswegen sagt man, XU-Übung im Frühling hilft der Leber. In dieser Übung streckt man die Hand von der Taille zu der anderen Körperseite, einmal links, einmal rechts, die Körperbewegung leitet die innere Qi-Zirkulation. Daher wird das Leber-Qi aufsteigen und mit Blut harmonisieren.
2. Die drehenden Körperbewegungen können die Muskulatur im Rücken- und Lendenbereich trainieren. Die Drehung der Wirbelsäule

kann die Lende stärken, was wiederum den Lendenkrankheiten vorbeugen kann. Die Bauchbewegungen können den Magen-Darm-Trakt von älteren Menschen anregen und ihre Verdauung verbessern. All diese Bewegungen können das Dai Mai (das Gürtelgefäß) regulieren, somit werden die Funktionen der Qi-Mechanismen aufrechterhalten.

3. Da die XU-Übung die Leber reguliert und die Leber sich in den Augen öffnet, kann die Sehkraft damit verbessert werden und Augenerkrankungen können behandelt werden. Überflüssiges bei Leber-Feuer, geschwächte Leber, Appetitlosigkeit und schlechte Verdauung können alle mit dieser Übung therapeutisch beeinflusst werden.

HE-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: Füße stehen parallel, schulterbreit auseinander, natürliche Haltung

Anforderung: Der Körper ist aufrecht, alle Gelenke sind locker.

Takt 1: beide Hände bis zur Taille heben, durch die Nase einatmen, die kleinen Finger berühren gleichzeitig die Taille, die Hände leicht anheben, sodass die Fingerspitzen schräg nach vorne unten zeigen.

Anforderung: beide Hände auf Höhe des Zhangmen Punktes halten, die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 2: die Knie beugen, die Hände um 45 Grad nach vorne unten strecken, die Arme sind leicht gebeugt.

Anforderung: den Körper aufrecht halten, natürlich atmen, die Augen schauen auf die Hände.

Takt 3: Die kleinen Finger berühren sich, die Handflächen bilden eine offene Hohlform, sie zeigen nach oben und befinden sich auf Höhe des Bauchnabels in einer Art Hebeposition, als ob man Wasser aufsammeln würde.

Anforderung: die Handform sieht wie eine Schüssel aus, die Augen schauen auf die Handflächen.

Takt 4: die Knie langsam strecken, dabei die Ellenbogen beugen, beide Hände bis vor die Brust bewegen, wobei die Handflächen nach innen zeigen. Die Zeigefinger befinden sich auf Höhe des Kinns. Die Ellenbogen nach außen bewegen, bis sie auf Schulterhöhe sind. Die Handflächen nach innen drehen, wobei die Finger nach unten zeigen und sich die Handrücken berühren.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 5: die Hände langsam senken, bis sie auf Bauchnabelhöhe sind, dabei HE artikulieren.

Anforderung: die Knie bleiben gerade, die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 6: die Handflächen nach innen drehen und nach außen bewegen, dabei werden die Knie leicht gebeugt. Die Bewegung dauert so lange bis die Arme einen Kreis formen.

Anforderung: den Körper aufrecht halten, die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 7: die Arme natürlich zur Taille senken, dabei die Knie strecken.

Anforderung: den Körper aufrecht halten, die Aufmerksamkeit auf dem unteren Dantian bewahren, die Augen schauen nach vorne unten.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Mit dem Handstrecken artikuliert man HE. Bei der Lautbildung beugt sich die Zunge nach oben, die Zungenseiten berühren die Backenzähne, die Luft strömt durch den Raum zwischen Zunge und Gaumen aus.
2. Während der Lautbildung sollten die Handgelenke maximal gebeugt werden, dabei sollten sich die Arme nach unten senken, um den Hand-

Taiyang-Meridian, Hand-Shaoyang-Meridian und Hand-Yangming-Meridian zu regulieren.

3. Die drehende Bewegung der Hände sollte vom kleinen Finger, nicht der Handflächen geführt werden. Die Bewegungen - die Handflächen auf Bauchnabelhöhe nach außen bewegen, dabei die Handgelenke drehen - können den Hand-Taiyang-Meridian und den Dünndarm-Meridian regulieren.
4. Wenn beide Hände bis vor die Brust gebracht werden, sollten die Mittelfinger auf Höhe des Kinns sein, nicht höher als das Gesicht. Wenn die Ellenbogen nach außen bewegt werden, sollten sie auf Schulterhöhe sein.

3. Beachtenswertes

1. Die Knie sollten langsam gebeugt werden, bis der Reiterschritt eingenommen wird. Die Kniegelenke sollten nicht über die Fußspitze sein. Übermäßiges Beugen könnte die Kniegelenke belasten und die Patella anstrengen.
2. Wenn die Hände in einer Hebeposition sind, sollte man die Brust einziehen und nach unten in die Handflächen schauen, bitte nicht Brust ausstrecken und Kopf hochhalten. Wenn die Hände auf Brusthöhe sind, dürfen die Mittelfinger nicht höher als das Kinn sein.
3. Während des Handhebens sollte man die Ellenbogen nicht heben. Dabei sollte man das Qi ins mittlere Dantian leiten. Während des Handdrehens sollten sich die Handrücken gegenseitig berühren, danach die Hände locker bis zum Shenque senken. Während der nach vorne drehenden Bewegung sollten die Kleinfinger locker sein, somit werden der Hand-Shaoyin-Meridian und der Hand-Shaoyang-Meridian reguliert.

4. Funktionsmechanismen

1. Aus Sicht der TCM-Meridiane korrespondiert die HE-Übung mit dem Herzen. Die Lautbildung von HE kann das trübe Herz-Qi austreiben und Herzfunktionen regulieren. Während der Bewegungen sollte man den Fokus auf Mittelfinger (Hand-Shaoyin-Meridian), Ringfinger (Hand-Taiyang-Meridian) und Kleinfinger (Hand-Jueyin-Meridian) legen. Man spürt wahrscheinlich Druck und Völle in den Bereichen. Vielleicht hat man ähnliche Gefühle in den mit Herzen verbundenen Organen.
2. Was das Yangsheng betrifft, kann durch die Bewegungen wie Handheben, Umdrehen und Senken das Nieren-Wasser angehoben und das Herzfeuer gesenkt werden, sich gegenseitig kontrollierend. Was die Anatomie betrifft, kann durch die streckenden und beugenden Bewegungen diverser Gelenke, Krankheiten, die durch degenerierende Gelenke verursacht werden, vorgebeugt werden.
3. Was die Jahreszeit betrifft, sollte man die HE-Übung am besten im Sommer üben. Der Fünf-Element-Theorie nach ist das Herz dem Element Feuer zugeordnet, es korrespondiert mit dem Sommer und öffnet sich in der Zunge. Diese Übung kann das nach oben steigende Feuer beruhigen und es nach unten lenken, um sich mit dem Nieren-Wasser zu verschmelzen. Somit wird das körperliche Gleichgewicht erreicht. Diese Übung eignet sich für die Behandlungen für Herzklopfen, Herzschmerzen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, übermäßiges Schwitzen, Zungenbrand, Halsentzündung usw.

HU-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: Füße stehen parallel schulterbreit auseinander, natürliche Haltung

Anforderung: Der Körper ist aufrecht, alle Gelenke sind locker.

Takt 1: die Hände bis auf Bauchnabelhöhe heben, die Handflächen zeigen nach innen, die Fingerspitzen zeigen schräg zueinander, die Finger sind natürlich geöffnet, der Abstand zwischen beiden Handflächen ist gleich wie der Abstand zwischen den Handflächen und dem Bauchnabel. Gleichzeitig werden die Knie leicht gebeugt.

Anforderung: zwischen den Handflächen und dem Bauchnabel bildet sich ein gleichseitiges Dreieck. Die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 2: die Hände langsam zu einer Position 10 cm vor dem Bauchnabel bewegen, gleichzeitig einatmen und die Knie langsam strecken.

Anforderung: zwischen den Handflächen und dem Bauchnabel bildet sich ein gleichseitiges Dreieck. Die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 3: die Hände nach außen bewegen, bis sich die Arme einen Kreis bilden, gleichzeitig die Knie leicht beugen und den Laut HU bilden.

Anforderung: der Abstand zwischen den Handflächen gleicht dem Abstand zwischen Handflächen und Bauchnabel. Die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 4: die Handflächen langsam in Richtung Bauchnabel bewegen, bis sie ca. 10 cm vor dem Bauchnabel sind, gleichzeitig einatmen und die Knie langsam strecken, danach die Handflächen nach unten drehen und zur Taille senken.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne unten, die Aufmerksamkeit auf dem unteren Dantian bewahren.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Artikulation des HU: Während der Artikulation werden beide Zungenseiten nach oben gerollt, die Lippen werden gespitzt, der

Luftstrom kommt aus dem Hals, fließt durch die Mitte im Mund, strömt durch die gespitzten Lippen aus.

2. Während der Artikulation werden die Knie leicht gebeugt, gleichzeitig werden die Arme mit dem Körper in einer Kreisform gebildet. Dabei bildet sich ein gleichseitiges Dreieck zwischen den Handflächen und dem Bauchnabel. Wenn man die Knie langsam streckt und sich aufrichtet, werden die Handflächen einen Faust-Abstand vor dem Körpergeführt. Dabei bildet sich ein gleichseitiges Dreieck.
3. Während des Beugens und sich Aufrichtens sollten die Handflächen immer auf der Bauchnabelhöhe sein.

3. Beachtenswertes

1. Während der zum Bauchnabel gerichteten Handbewegung sollten die Handflächen auf den Punkt Shenque gerichtet sein, man sollte dabei langsam einatmen. Während der öffnenden Handbewegung sollte man den Laut HU bilden, dabei bewegen sich die Hände nach außen, als ob man einen Luftballon loslässt. In diesem Moment ist sowohl der Körper als auch der Geist entspannt.
2. Während der öffnenden Handbewegung sollte das Körpergewicht nach hinten verlagert werden. Man sollte dabei die Brust, den Bauch bzw. den Po nicht ausstrecken. Die Bewegungsrichtung von Handflächen und Taille ist entgegengesetzt. Wenn die Arme geöffnet werden, bildet sich ein gleichseitiges Dreieck zwischen beiden Laogong Punkten und dem Bauchnabel.
3. Die Knie sollten nicht übermäßig gebeugt werden, um Kniegelenkverletzungen zu vermeiden. Übermäßiges Beugen wird dem Fuß-Yangming-Meridian schaden, somit erzielt man keine Übungswirkung.
4. Für die Lautbildung HU sollte man langsam und leise sein, man sollte heftiges Atmen vermeiden. Die Übung sollte am besten eine Stunde vor bzw. nach dem Essen erfolgen. Ein voller Magen ist dafür nicht

geeignet. Der Übungsdauer ist individuell zu gestalten. Wenn man sich während der Übung unangenehm fühlt, sollte man sofort aufhören. Es sollte ein Gleichgewicht zwischen Ein- und Ausatmen herrschen, übermäßiges Ein- bzw. Ausatmen sollte vermieden werden.

4. Funktionsmechanismen

1. In der TCM korrespondiert die HU-Übung mit der Milz, verbindet sich mit der Magenhöhle, fließt durch den Rachen, verbindet sich mit der Zungenwurzel und verbreitet sich unter der Zunge. Die Milz ist dem Element Erde zugeordnet, korrespondiert mit allen vier Jahreszeiten und öffnet sich in dem Mund. Deswegen sollte man nach der HE-Übung die HU-Übung durchführen, um die Milz und den Magen zu stärken. Wenn man HU artikuliert, kann man das trübe Qi in Milz und Magen austreiben und die Organfunktionen regulieren. Das Herz ist dem Element Feuer zugeordnet, die Milz Erde. Nur wenn der Sohn gut reguliert wird, wird die Mutter auch gedeihen. Das Gleiche gilt für Krankheitsbehandlung, für Milzschwäche, Blähungen und Durchfall usw. Man kann die Symptome durch HU-Übung lindern.
2. Wenn man im Spätsommer und Frühherbst die HU-Übung an der frischen Luft ausführt, kann man den Appetit steigern, den Magen-Darm-Trakt stärken und den Geist erregen.
3. Der Bauchnabel ist die himmlische Wurzel. Das Öffnen und Schließen von Bauchnabel ist das Öffnen und Schließen von Qi. In der HU-Übung wird die Regulierung von Verdauung erreicht, indem der Raum zwischen beiden Händen und dem Bauchnabel geöffnet und geschlossen wird.
4. Die Unterarme werden in einer Kurve gebeugt und die Handflächen zeigen nach innen, so werden der Hand-Taiyang-Meridian und der Hand-Shaoyang-Meridian gedehnt. Der Dünndarmmeridian, der durch den kleinen Finger verläuft, verbindet sich mit dem Milzmeridian, kann zu der Regulierung von Milz und Magen beitragen.

SI-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: Füße parallel schulterbreit auseinander stehen, natürliche Haltung

Anforderung: Der Körper ist aufrecht, alle Gelenke sind locker

Takt 1: die Ellenbogen beugen, wobei die Handflächen nach oben und die Finger aufeinander zeigen, die Hände langsam bis auf Brusthöhe heben. Danach die Ellenbogen senken und sie an die Seiten zurückziehen, wobei die Handflächen (den Yunmen Punkt berührend) aufeinander zeigen und die Finger nach oben.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne.

Takt 2: die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule zusammenziehen und anspannen, den Kopf leicht nach hinten neigen und den Nacken einziehen.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne und oben.

Takt 3: die Knie leicht beugen, gleichzeitig die Schultern entspannen und den Kopf aufrichten, die Handflächen langsam nach vorne drücken, dabei den Laut SI bilden.

Anforderung: während der Lautbildung die Mundwinkel leicht nach hinten ziehen, der Laut ist ein Zahnlaut. Während der Lautbildung schauen die Augen nach vorne.

Takt 4: die Handgelenke nach außen drehen, bis die Handflächen nach innen zeigen, dabei zeigen die Finger aufeinander und sie sind auf Schulterhöhe. Danach die Knie langsam strecken, gleichzeitig die Ellenbogen beugen und die Hände langsam bis zu einer Position ca. 10 cm vor dem Brustkorb zurückziehen. Die Finger zeigen aufeinander, die Arme sind horizontal.

Anforderung: die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 5: die Handgelenke nach innen drehen, bis die Handflächen nach unten zeigen, danach die Hände bis auf Unterleibhöhe senken und zum Schluss die Arme seitlich des Körpers hängen lassen.

Anforderung: Die Augen schauen nach innen und die Aufmerksamkeit richtet sich auf das untere Dantian.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Die Mundform der SI-Übung: die Lippen leicht nach hinten ziehen, die Zähne liegen aufeinander, die Zungenspitze steckt in den Spalt zwischen oberen und unteren Zähnen und sie berührt die unteren Zähne. Der Luftstrom fließt durch den Spalt zwischen den Zähnen.
2. Wenn die Hände vor den Yunmen Punkten sind, sollten sich die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule bewegen. Der Brustkorb ist damit geöffnet, als ob ein Vogel seine Flügel spreizt. Der Hinterkopf berührt die Schulterblätter, so dass der Hals verkürzt wird. Dieser Zustand kann den Yuxue in dem Lungenbereich stimulieren.
3. Während der Lautbildung sollten die Hände langsam nach vorne geschoben werden. Beim Schieben zeigen die Handflächen langsam nach vorne. Die Handflächen sind konkav. Somit funktioniert der Qi-Mechanismus dem Meridian entlang.

3. Beachtenswertes

1. Während der SI-Übung sollte man aufrecht stehen, während des Handschiebens bleiben die Hände in einer inneren Kreisbewegung und zeigen die Fingerspitzen nach oben. Während des Zurückziehens der Hände atmet man durch die Nase ein und zieht den Bauch ein.
2. Die Lautbildung folgt einigen Regeln. Während der Lautbildung liegen die Zähne gerade aufeinander, mit einem schmalen Spalt dazwischen. Die Zungenspitze berührt die unteren Zähne und die Luft strömt durch den Spalt aus.
3. Im Herbst reduziert sich das Yang-Qi und wächst das Yin-Qi, die Natur ist trist. Man sollte in dieser Jahreszeit die Lungen tonisieren. Deswegen sagten die antiken Menschen: im Herbst übt man SI,

das Essen wird wohl schmecken. Daher eignet sich die SI-Übung für den Herbst.

4. Funktionsmechanismen

1. Die Bewegungen - Handflächen neben den Schultern halten und den Brustkorb öffnen und die Hände schieben und die Schultern lockern - können die Punkte, Dazhui, Yunmen, Jianzhong usw. stimulieren. Dadurch werden die Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich gelindert. Darüber hinaus können die oben genannten Bewegungen Muskeln, wie Sternocleidomastoideus, Supraspinatus und Musculus scapularis, sehr effektiv stimulieren und somit Vorbeugung und Behandlung von zervikaler Spondylose, gefrorener Schulter- und Rückenmuskelzerrung leisten.
2. Die Bewegung - den Brustraum öffnen – kann den Raum der Lungen und die Austauschfläche vergrößern und somit das Lungenvolumen erhöhen und die Atemfunktionen stärken.
3. Während der Lautbildung wird das trübe Lungen-Qi ausgeschieden und das klare Natur-Qi in den Brustraum eingesaugt. Es tauscht sich mit dem steigenden Dantian-Qi im Brustraum aus und bildet zusammen das aufrechte Qi. Somit wird der Körper gestärkt. Wenn man die Hände nach außen dreht und anschließend schiebt, werden die Handrücken nach innen gezogen, so treffen Yin und Yang zusammen. Dabei werden der Hand-Taiyin-Meridian, der Hand-Jueyin-Meridian und der Hand-Shaoyin-Meridian reguliert. Das Herz und die Lungen werden ebenfalls reguliert.
4. Nach Auffassung des Qigong-Yangshengs korrespondiert die SI-Übung mit den Lungen. Die Lunge ist dem Element Metall zugeordnet, korrespondiert mit dem Herbst und öffnet sich in der Nase. Wenn Qi-Schwäche in den Lungen herrscht, hat man

Schmerzen in der Schulter und, man atmet schneller und kürzer. Folglich sollte man die HU-Übung praktizieren, um die Lungen-Schwäche zu behandeln. In der TCM nennt man dies „die Erde kultivieren, um das Metall hervorzurufen“. Durch die Lautbildung von SI kann man Lungenkrankheiten, wie Erkältung, Husten und Asthma entgegenwirken.

CHUI-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: Die Füße stehen parallel schulterbreit auseinander, natürliche Haltung.

Anforderung: Der Körper ist aufrecht, alle Gelenke sind locker.

Takt 1: die Arme zur Seite bewegen, dabei zeigen die Handflächen schräg nach hinten und die Finger nach außen.

Anforderung: die Schultern sind locker und die Arme sind auseinander, die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 2: die Arme nach innen drehen und die Handflächen in einem Bogen hinter die Taille bewegen, dabei berühren die Handflächen leicht den Punkt Yaoyan, die Finger zeigen in einem Winkel nach unten. Danach die Knie leicht beugen und gleichzeitig die Handflächen entlang der hinteren Taille, Hüfte und Oberschenkel nach unten bewegen, die Ellenbogen beugen, um die Arme vor den Unterleib auf Höhe des Bauchnabels zu bewegen, die Arme bilden einen Kreis, die Handflächen zeigen nach innen, die Finger aufeinander. Während des Herabsenkens der Hände bildet man den Laut CHUI.

Anforderung: die Knie sollten nicht über die Fußspitzen stehen, die Ellenbogen sind locker, die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 3: die Knie langsam strecken, gleichzeitig die Hände langsam zurückziehen und mit den Händen den Unterleib sanft massieren, die Finger

zeigen schräg nach unten und die Daumen aufeinander. Die Hände entlang dem Dai Mai nach hinten massieren, bis sie den Lendenbereich erreichen, die Handflächen berühren leicht den Yaoyan, die Finger zeigen schräg nach unten.

Anforderung: die ganzen Handflächen sollten den Körper leicht berühren und die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 4: die Knie leicht beugen und gleichzeitig die Hände entlang der Hüfte und Oberschenkel nach unten bewegen, danach die Ellenbogen beugen und Arme vor den Unterleib auf Bauchnabelhöhe bewegen, die Handflächen zeigen nach innen, die Finger aufeinander. Während des Herabsenkens der Hände bildet man den Laut CHUI.

Anforderung: die ganzen Handflächen sollten den Körper leicht berühren und die Augen schauen nach vorne unten.

Takt 5: die Arme senken und sie seitlich des Körpers hängen lassen, gleichzeitig die Knie strecken und sich aufrichten.

Anforderung: der Körper sollte aufrecht sein, die Aufmerksamkeit auf dem unteren Dantian bewahren, die Augen schauen nach vorne unten.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Die Artikulationsmethode des CHUI: während der Lautbildung die Zunge und die Mundwinkel nach hinten ziehen, die Backenzähne liegen aufeinander, die Lippen zur Seite ziehen, der Luftstrom startet vom Hals, passiert die Zungenseiten, geht unter die Zunge und durch die Lippen aus.
2. Die Hände langsam zurückziehen, die Daumen zeigen aufeinander, die Handflächen berühren leicht den Unterleib, sie sollten dem Dai Mai entlang nach hinten bis zum Lendenbereich bewegen, die ganzen Handflächen sollten auf dem Körper liegen.
3. Wenn man die Knie leicht beugt, bewegt man die Hände entlang der Hüfte, den Oberschenkel nach unten, danach die Ellenbogen beugen und die Arme nach vorne bis auf Bauchnabelhöhe vor dem

Unterleib bewegen. Während des Herabsenkens der Hände bildet man den Laut CHUI, ohne dass der Laut für andere wahrnehmbar wird.

3. Beachtenswertes

1. Während der Lautbildung sollte man darauf achten, dass das Nieren-Qi nach oben getrieben wird. Die Zehen greifen den Boden, der Yongquan Punkt ist eingezogen. Wenn die Hände nach dem Herabsenken vor dem Unterleib sind, atmet man aus und bildet dabei den Laut CHUI. Man atmet durch die Nase ein, wenn die Hände zurückgezogen werden.
2. Die Artikulationsmethode von CHUI: während der Lautbildung sollten die Zunge und die Mundwinkel nach hinten gezogen werden, die Backzähne liegen aufeinander, die Lippen sind zur Seite gezogen. Der Luftstrom startet vom Hals, geht über die Zungenseiten unter die Zunge, fließt durch den Raum zwischen den Lippen aus dem Körper.
3. Wenn man das Dai Mai massiert, sollte man sanft sein, nicht nur mit den Handflächen, sondern auch mit den Fingern. Denn das Dai Mai ist nicht nur der Gürtel, er beinhaltet auch den Bereich im Unterleib. Das sanfte Massieren gehört zu den Tonisierungsmethoden. Es unterstützt die Regulierungswirkung durch die Lautbildung.
4. Während der gesamten Übung sollten die Knie nicht übermäßig gebeugt sein, d. h. sie sollten nicht über die Fußspitzen stehen. Ansonsten werden chronische Knieschmerzen entstehen.

4. Funktionsmechanismen

1. Das aus dem Laogong entsendende warme Qi wärmt das Dai Mai und den Blasenmeridian. Der Blasenmeridian und der Nierenmeridian sind ein Innen-Außen-Paar, sie ergänzen sich. Die Nieren sind fürs Wasser zuständig und sie sind der Speicher für

die Essenz aller Organe. Deswegen hat das Massieren des Lendenbereichs durch die Hände eine heilende Wirkung.

2. Die Nieren sind der Meridian des kalten Wassers, sie korrespondieren mit dem Winter. Deswegen sagt man „CHUI gegen die Kälte“. Der Winter speichert die Essenz; wenn man im Winter die CHUI-Übung ausführt, kann man länger leben.
3. Es wird gesagt, dass die Lende der Sitz der Nieren ist. Diese Übung kann die Nierenfunktionen verbessern, indem der Lendenbereich massiert wird. Den Krankheiten wie Nierenschwäche, Lendenschmerzen und vorzeitige Ejakulation können dadurch entgegengewirkt werden. Das Massieren kann die Gebärmutter wärmen und die Regelschmerzen lindern.

XI-Übung

1. Beschreibung der Bewegungen

Startform: die Füße stehen parallel schulterbreit auseinander, natürliche Haltung.

Anforderung: der Körper ist aufrecht, alle Gelenke sind locker.

Takt 1: die Handflächen nach innen und dann nach außen drehen, dabei befinden sich die Handrücken nahe beieinander, die Handflächen zeigen nach außen und die Finger nach unten, gleichzeitig die Knie leicht beugen und auf die Hände schauen.

Anforderung: die Schulter sollte zusammengezogen werden, der Rumpf sollte leicht gebeugt sein.

Takt 2: die Knie langsam strecken, gleichzeitig die Ellenbogen heben und die Hände vor die Brust heben.

Anforderung: beide Schultern sollten locker sein, der Blick sollte nach vorne gerichtet werden.

Takt 3: die Hände bis auf Höhe des Gesichtes heben, sie dann in einem Bogen nach außen bewegen, die Arme bilden eine Kurve, die Handflächen zeigen schräg nach oben.

Anforderung: beide Schultern und Ellenbogen sollten locker bleiben, die Ellenbogen sind auf der Schulterhöhe, der Blick ist nach vorne und oben gerichtet.

Takt 4: die Ellenbogen beugen, die Hände über dem Gesicht vor die Brust bis auf Schulterhöhe ziehen, die Finger zeigen aufeinander und die Handflächen nach unten, danach die Knie leicht beugen, gleichzeitig die Hände langsam bis vor den Bauchnabel senken. Die Hände weiter senken und nach außen drehen und zur Seite bewegen, bis sie ca. 15 cm von der Hüfte entfernt sind, die Handflächen zeigen dabei nach außen und die Finger nach unten.

Während des Herabsenkens der Hände bilden Sie den Laut XI.

Anforderung: die Arme lockerlassen, der Rumpf leitet die Armbewegung an, der Blick ist auf vorne unten gerichtet.

Takt 5: die Arme natürlich zur Körperseite hängen lassen, gleichzeitig die Knie strecken und sich aufrichten.

Anforderung: der Körper sollte aufrecht sein, die Aufmerksamkeit ist auf dem unteren Dantian zu bewahren, der Blick ist auf vorne unten gerichtet.

2. Schwerpunkte der Bewegungen

1. Die Artikulationsmethode von XI: XI ist ein Zahnlaut, während der Lautbildung berührt die Zungenspitze leicht die unteren Zähne, die Mundwinkel werden leicht nach hinten und nach oben gezogen, die Backenzähne liegen leicht aufeinander, der Luftstrom fließt durch den Spalt zwischen den Backenzähnen aus dem Körper.
2. Wenn man die Arme nach innen gedreht hat, sollte der Mingmen Punkt locker nach hinten versetzt werden, die Brust sollte leicht

eingezogen werden, um den Sanjiao-Meridian und Herzbeutel-Meridian ausführlich zu dehnen.

3. Wenn man die Arme hebt, sind die Oberarme horizontal, die Ellenbogen dürfen nicht durchgestreckt sein, die Unterarme sind locker und natürlich. So kann der Herzbeutel-Meridian gedehnt werden.
4. Während der Armbewegungen sollten die Schultern locker sein, um die dort befindenden Meridiane zu regulieren.

3. Beachtenswertes

1. Während der gesamten Bewegungen sollte der Oberkörper locker sein. Unter Anleitung von der Taille und der Wirbelsäule bewegt sich der Oberkörper wie die Weide, gleichzeitig wird der Brustraum geöffnet und geschlossen.
2. Man sollte auf das Gleichgewicht zwischen Ein- und Ausatmen achten, den Rhythmus beherrschen. Seien Sie bitte nicht voreilig. Man atmet durch den leicht geöffneten Mund aus und lächelt dabei natürlich.
3. Wie bei der CHUI-Übung sollten die Knie nicht über die Fußspitzen sein. Man sollte den Bewegungsradius nicht übertreiben, ansonsten wird man die Kniegelenke verletzen.
4. Man sollte auf den Radius der Kopfneigung achten, übermäßige Neigung führt nicht unbedingt zu besserer Wirkung. Insbesondere für Senioren, sie sollten ihren Kopf nicht überbeanspruchen, um Schwindel und andere Folgen zu vermeiden.

4. Funktionsmechanismen

1. Nach Auffassung der TCM ist unser Körper eine Einheit, die aus Leber, Herz, Milz, Lungen und Nieren besteht. Wenn eines dieser fünf Teile übermäßig herrscht, beherrscht dieser unseren Körper.

Die XI-Übung kann das Sanjiao regulieren. Sanjiao und Organe sind parallele Begriffe. Anhand der Funktionen kann man das Sanjiao folgendermaßen unterteilen: das obere Jiao ist wie Nebel, das mittlere Jiao ist wie ein Wasserkanal, das untere Jiao ist wie ein Staudamm. Deswegen korrespondiert das obere Jiao mit dem Herzen und den Lungen, das mittlere Jiao mit der Milz und das untere Jiao mit der Leber und den Nieren. Deswegen ist die Regulierung des Sanjiao die Regulierung der fünf Organe. Sie ist die Regulierung des ganzen Körpers. Die fünf Laute in anderen Übungen vor XI-Übung korrespondieren mit den fünf Organen und die XI-Übung korrespondiert mit der Ganzheit.

2. In der TCM wird die Auffassung vertreten, dass die XI-Übung mit Shaojiao-Qi korrespondiert. Das Sanjiao ist für den Mingmen zuständig und dem Element Feuer zugeordnet. Es ist das größte Yang-Organ im Körper und dient als Leitbahn für die Qi-Zirkulation des ganzen Körpers. Die Lautbildung von XI kann das Qi kanalisieren und regulieren, um die Hitze im Sanjiao zu vertreiben.
3. Bewegungen wie Hände heben, auseinanderziehen, nach außen bewegen können den Hand-Shaoyang-Meridian und den Hand-Jueyin-Meridian dehnen. Somit erzielt man die Regulierungswirkung der Qi-Mechanismen im ganzen Körper. Die Lautbildung von Xi ergänzt die Wirkung. Wenn man Störungen des Sanjiao hat, erkennt man dies an Symptomen wie Qi-Stagnation, bitterem Geschmack im Mund, Brustenge, Erbrechen, Blähungen und gelbem Urin. Die XI-Übung kann diesen Symptomen entgegenwirken

Die Wirkung von Qigong und Tai Chi auf die Lungengesundheit ¹

Prof. Dr. Willi Neumann¹, Prof.ⁱⁿ. Dr.ⁱⁿ. Bedriska Bethke¹, Sabrina Perschall¹ (M.Sc.), Julie Muller¹ (M.A., M.Sc.), Benedict Böcker¹ (M.Sc.)

¹ Hochschule Neubrandenburg

Abstract:

Lung diseases and dysfunctions of the lung do have pretty serious consequences and can really impact the life of people. Of course there a lot of medical therapies, but this review will focus on more unconventional treatment methods. Here, the Traditional Chinese Medicine comes into play, like Tai Chi and Qigong.

Many different methods have been established lately. The focus of this article is to explore, how a regular Training can positively influence parameters, which connect to the lung function, mostly as an adjunctive treatment. In order to do this, a intensive research for literature has been taken place. Our goal is to evaluate, whether Qigong and Tai Chi can be regarded as a positive approach, to treat impairments of the lung. In order to do this, 3 studies with an amount of 3618 participants have been evaluated.

Keywords:

Traditional Chinese Medicine, Qigong, Tai Chi, forced expiratory volume, lung, diseases, metaanalysis, systematic review

Abstrakt:

Der Fokus dieses Artikels liegt auf der Epidemiologie von Lungenerkrankungen, die einen immer höheren Stellenwert in der heutigen Zeit einnehmen und das Leben eines Menschen gravierend beeinflussen können.

¹ Veröffentlichung gefördert durch ESF-PROJEKT NR. (ESF/14-SM C02_0001/16)

Natürlich gibt es heutzutage bereits eine Vielzahl von medikamentösen und chirurgischen Behandlungsmethoden. Weniger Beachtung wurde aber bisher in dieser Hinsicht der traditionellen Chinesischen Medizin geschenkt. Zu dieser zählen beispielsweise Qigong und Tai Chi.

Ziel dieses Artikels soll es sein, aufzuzeigen, inwiefern ein regelmäßiges Qigong- und Tai Chi-Training hilfreich bei der Bekämpfung entsprechender Erkrankungen sein kann. In diesem Kontext wurde eine intensive Literaturrecherche in verschiedenen Datenbanken durchgeführt. Insgesamt drei Studien mit einer Anzahl von 3.618 Teilnehmer^{innen} wurden in diesem Kontext evaluiert.

Schlüsselwörter:

Traditionelle Chinesische Medizin, Qigong, Tai Chi, Meta-Analyse, Respiratorische Erkrankungen, Lungenvolumen, Einsekundenkapazität, Sauerstoffaufnahme

Abkürzungsverzeichnis

ARE	Akute Respiratorische Erkrankung
COPD	Chronic Obstructive Pulmonal Disease
DBIS	Datenbank-Informationssystem
FCV	Forced Vital Capacity
FEV1	Forced Expiratory Volume (1 second)
ff.	fortfolgend
NCRT	Non-Randomized-Controlled Trial
PICO	Population, Intervention, Comparison, Outcome
PR	Progressive Relaxation
RCT	Randomized Controlled Trial
RKI	Robert-Koch-Institut
SGRQ	St. George´s Respiratory Questionnaire
TCM	Traditional Chinese Medicine
TCQ	Tai Chi and Qigong
vgl.	vergleiche
VO2	Maximale Sauerstoffaufnahme
6MWD	6 Minute Walking Distance
6MWT	6 Minute Walking Test

1. Vorüberlegungen & Problemstellung

Der folgende Überblick erfasst Effekte bereits veröffentlichter Integrations- und Primärarbeiten und stellt diese übersichtlich dar. Ziel dieser Übersicht ist es, Effekte von traditionellen chinesischen Übungen wie Qigong und Tai Chi auf die Gesundheit des Atmungssystems darzustellen.

Hierzu wurden vorrangig Metaanalysen genutzt, da die Masse an Primärstudien kaum noch zu überblicken ist. Um diese Informationsflut zu bewältigen, werden im Folgenden die metaanalytischen Ergebnisse auf einer zusammenfassenden Ebene beschrieben. Die Intention dabei ist es außerdem, die Generalisierbarkeit von Forschungsergebnissen zu steigern und mögliche verzerrende Einflüsse zu vermindern, indem die Studienpopulation durch zusammenfassende Metaanalysen erhöht wird. Ein möglichst hohes N kommt dabei der Forderung nach objektiven Zusammenfassungen und der Unabhängigkeit von Zufallsschwankungen und Kontextbedingungen (Studiendesign, Messinstrument, Ort, Zeit, Studienpopulation etc.) nach.

Die folgende Übersicht konzentriert sich vorrangig auf die berichteten metaanalytischen Effekte. Auf die Vorgehensweise der Integrationsforschung und auf die Qualität der Primärforschung wird im Rahmen dieser Übersicht nicht eingegangen. Jedoch sollte angemerkt werden, dass sich die Vorgehensweise hinsichtlich der Integrationsforschung von Autor zu Autor bzw. von Forschungsteam zu Forschungsteam unterscheidet. Deshalb werden die beschriebenen Effekte hier lediglich gesammelt und dargestellt - sie werden nicht quantitativ bewertet. Auf etwaige allgemeine Limitierungen integrativer Übersichtsarbeiten wird im Anschluss dennoch kurz hingewiesen. In dieser Arbeit werden sowohl Forschungsarbeiten aus dem Bereich des

Qigong wie auch des Tai Chi Quan untersucht. Deshalb erscheint es an dieser Stelle noch einmal notwendig, auf die gemeinsamen Wurzeln und die gemeinsamen Wirkprinzipien hinzuweisen.

Beide Verfahren beinhalten drei Prinzipien:

- Die Vermittlung achtsam ausgeführter körperlicher Bewegungen,
- Achtsamkeit für den eigenen Atem und die Kenntnis, diesen bewusst einzusetzen und
- Mentale Strategien, die die Wirkungen der Übungen verstärken können. (vgl. Liu, T.; Neumann, W., 2019 S.54ff, S. 116ff)

Die Qualität der gelernten Übungen und die Dauer der Ausübung haben Einfluss auf die Wirkung dieser Verfahren.

Als problematische Ausgangssituation, die innovative Lösungsansätze erfordert, wird die zunehmende Verbreitung der sogenannten Volkskrankheiten betrachtet, zu diesen zählen auch Erkrankungen des Atmungs-Systems.

2. Epidemiologie der Lungen- Erkrankungen

Um die Lungengesundheit aktiv zu fördern sind Forscher stets bemüht, herauszufinden, welche Einflüsse eine Lunge widerstandsfähiger machen, welche funktionalen Prozesse bei Erkrankungen der Lunge verändert werden und wie gesundes Lungengewebe wiederhergestellt werden kann. Es geht also nicht ausschließlich darum, Krankheitssymptome zu reduzieren, sondern gesundheitsförderliche Aspekte zu stärken und die Gesundheit der Lunge aufrechtzuerhalten. Chronische und entzündliche Erkrankungen der Atemwege bedingen weltweit eine erhebliche Krankheitslast und Sterblichkeitsrate. Hierbei werden akute respiratorische Erkrankungen (ARE) und chronisch verlaufenden Lungenerkrankungen wie Lungenkrebs, COPD oder Asthma bronchiale unterschieden.

Besonders akute respiratorische Erkrankungen (ARE) unterliegen starken saisonalen Schwankungen. So unterscheiden sich die Inzidenzen nach Jahreszeit und Jahr. Die amtliche Todesursachenstatistik geht von ca. 17.000 Todesfällen pro Jahr aus, welche durch ARE bedingt werden. (vgl. RKI; 2017; S. 3) Für die chronisch verlaufenen Atemwegserkrankungen können hingegen präzisere Aussagen getroffen werden. Die Sterberate für Lungenkrebs betrug 2015 29.378 bei den Männern und 15.881 bei den Frauen. Die Sterberate für COPD betrug 2015 17.300 bei den Männern und 13.773 bei den Frauen. Es lässt sich seit vielen Jahren erkennen, dass die Sterberate für Atemwegserkrankungen bei Männern höher ist als bei Frauen. Gegenwärtige Entwicklungen zeigen allerdings, dass diese Rate bei den Männern abnimmt (minus 1,8 % bei Lungenkrebs und minus 1,1 % bei COPD) und bei den Frauen zunimmt (plus 2,5 % bei Lungenkrebs & plus 2,3 % bei COPD). Bei Asthma bronchiale konnte sowohl für Männer als auch für Frauen ein Rückgang der jährlichen Sterbefälle verzeichnet werden. So ist die Zahl bei den Männern um 11,2 % auf 393 Todesfälle und bei den Frauen um 8,3% auf 659 Todesfälle gesunken. Allerdings gehört das chronisch verlaufende Asthma bronchiale weiterhin zu den häufigsten Atemwegserkrankungen, welches eine Verengung der Bronchien, eine zunehmende Atemnot und eine

vermehrte Sekretproduktion bedingt. So steigt die Lebenszeitprävalenz der Frauen von 2003 bis 2012 von 6 % auf 12 % an,- die der Männer steigt von 5 % auf 8 % an. (vgl. RKI; 2017; S. 3 ff.)

Im Jahr 2015 wurden in Deutschland 12,3 % aller Sterbefälle durch respiratorische Erkrankungen bedingt, ihre Behandlung belastete das Gesundheitssystem mit Kosten in Höhe von 14,7 Milliarden Euro. So stellen Atemwegserkrankungen, Muskel- und Skelett-Erkrankungen und Bindegewebserkrankungen die häufigsten Behandlungsursachen in Deutschland dar, außerdem bedingen sie einen Großteil der Arbeitsunfähigkeitsfälle. Neben den ARE tragen vor allem Lungenkrebs, COPD und Asthma bronchiale zu einer hohen Krankheitslast bei. Die aufgeführten Zahlen und Entwicklungen sind besorgniserregend und von besonderer Relevanz für die öffentliche Gesundheit. Sie fordern innovative und nachhaltige Interventionen zur Förderung der Lungengesundheit und zur Prävention von Lungenerkrankungen. (vgl. RKI; 2017; S. 4 ff.)

3. Vorgehensweise & Zielstellung der Untersuchung

Ziel dieser Arbeit ist es, einen Forschungsüberblick zu erstellen, welcher sich an metaanalytischen Verfahren der Integrationsforschung orientiert. Hierzu wurden, wie nach Vorbild einer Cochrane-Metaanalyse, Fragestellungen nach dem PICO-Schema erstellt. Ziel dieser metaanalytischen Verfahren war es, die Wirksamkeit von Qigong & Tai Chi im Rahmen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung auf die Lungengesundheit zu untersuchen. Die Fragestellung lautete: „Hat das Üben von Qigong und Tai Chi positive Effekte auf die Lungengesundheit der Übenden?“ An diesem Punkt ist anzumerken, dass es nur selten der Fall ist, dass eine Studie bzw. Metaanalyse lediglich Effekte eines Endpunktes abbildet. Häufig ist es so, dass eine Übersichtsarbeit verschiedene Effekte erfasst, welche unterschiedlichen Kategorien zugeordnet werden können. Aus diesem Grund werden in diesem Überblick auch Effekte auf andere Endpunkte beschrieben.

Für die Literaturbeschaffung wurden verschiedene elektronische Literaturdatenbanken zu den Endpunkten Qigong & Tai Chi durchsucht. Zu diesen Datenbanken zählten beispielsweise: psynindex, medline, cochrane library, pubmed, dissertationen online, web of science und das deutsche Register klinischer Studien. Auch eine direkte Internetsuche erfolgte. Außerdem wurde das interne Studienverzeichnis des Fachbereiches Gesundheit, Pflege und Management der Hochschule Neubrandenburg durchsucht. Für die Suche nach Primärbefunden wurde das Datenbank-Infosystem (DBIS) der Hochschulbibliothek Neubrandenburg genutzt. Trotz großer Bemühungen, die Studienlage vollständig & sorgfältig abzubilden, muss darauf hingewiesen werden, dass es unwahrscheinlich ist, dass die Gesamtheit der relevanten Forschungsergebnisse abgebildet wurde.

Im Folgenden werden primäre und metaanalytische Effekte beschrieben, welche dem Atmungs-System zuzuordnen sind dazu zählen u.a. Indikatoren wie die Vitalkapazität, die maximale Sauerstoffaufnahme, der Einsekundenkapazitätstest (relative Sekundenkapazität) oder die COPD-Symptomatik. Die Studienlage wurde demnach nach Indikatoren des Atmungs-Systems bzw. der Lungengesundheit durchsucht und entsprechend aufbereitet.

4. Qigong als innovatives & nachhaltiges Innovationsverfahren

Das Wort Qigong setzt sich aus zwei chinesischen Begriffen zusammen - Qi und Gong. Qi wird mit Luft, Energie oder auch Lebenskraft übersetzt - Gong bedeutet so viel wie Kunst, Arbeit oder Übung (vgl. Rappenacker, J.R.; 2012; S. 12; Liu, T.; Neumann, W.; 2019). Setzt man diese Teilgebegriffe nun wieder zusammen, kann Qigong als Kunst der Atmung und Lebensenergie verstanden werden. In der chinesischen Medizin wird Qigong eingesetzt, um den Fluss des Qi's zu regulieren. Durch das Üben von Qigong wird neues Qi aufgenommen, das vorhandene Qi bewegt & reguliert, Qi gespeichert und unreines Qi abgeben. In einem gesunden Organismus ist ausreichend Qi

vorhanden, es ist im Fluss und die Lebensenergie kann sich im gesamten Körper ausbreiten. Ist das Qi jedoch nicht ausreichend verfügbar oder gestaut, kommt es zur Entwicklung von Symptomen und entsprechenden Krankheiten. Man differenziert zwischen vorgeburtlichem und nachgeburtlichem Qi. Das vorgeburtliche Qi wird im Moment der Zeugung an das Ungeborene weitergegeben. Mit der Geburt an sich wird das vorgeburtliche Qi um das nachgeburtliche Qi (Atmung & Ernährung) ergänzt, wodurch der tägliche Energiebedarf gewährleistet wird. Im Verständnis der TCM kann Energie nicht hergestellt oder aufgebraucht werden - sie wird umgewandelt. So kann ein unzureichendes nachgeburtliches Qi zum einen durch das vorgeburtliche Qi ausgeglichen werden, ein überschüssiges nachgeburtliches Qi kann zum anderen gespeichert werden (vgl.: Ruppert; 2015). Das Qi fließt in der Theorie der TCM durch die sogenannten Meridiane - Energieleitbahnen, welche den gesamten Körper durchziehen. Durch die Stimulation der Meridiane und den sich auf diesen befindenden Energiepunkten kann der Fluss des Qi reguliert werden. Diese Stimulation kann durch Dehnungen, Konzentrations- und auch Atemübungen angeregt werden.

Qigong bewegt den Körper und ein Körper in Bewegung benötigt Energie. Dieser Energiebedarf führt also dazu, dass die Energie zum Fließen gebracht wird. Ein relativ simpler Zusammenhang, der bei den Übenden viele verschiedene Empfindungen hervorrufen kann. So berichten die einen von Kribbeln, Pulsieren, Wärme oder Kälte, andere von Schwere, Leichtigkeit, Kraft und Konzentration. Das Qi zu erleben, ist also eine individuelle Erfahrung und nur schwer zu definieren. Das erfolgreiche Üben von Qigong führt zu einer verbesserten Gesundheit durch eine verstärkte Kontrolle des Atems, der Bewegung und des Bewusstseins. Diese Verbindung aus Körper, Atmung und Geist haben sämtliche Qigong-Praxisformen gemein. Da sich in den vergangenen Jahrtausenden viele verschiedene Qigong-Varianten entwickelt haben, lässt sich Qigong nur schwer definieren - diese drei Kernaspekte (Körper, Geist und Atmung) besitzen heutzutage allerdings in

allen Varianten von Qigong eine zentrale Relevanz (vgl. Rappennecker, J.R.; 2012; S. 13; Liu,T.; Neumann, W.; 2019).

Da auch die Anzahl der Metaanalysen zu Qigong & Tai Chi in den vergangenen Jahren stark zugenommen hat und die Datenlage für den einzelnen Anwender nur noch schwer zu überblicken ist, soll die folgende Übersicht metaanalytische Forschungsergebnisse knapp und kompakt darstellen. Letztendlich soll die folgende Übersicht zu einer zusammenfassenden Bewertung der Effektivität und Effizienz von Interventionen beitragen, die sich an Qigong und Tai-Chi orientieren.

5. Studien zur Wirkung von Qigong & Tai Chi auf die Lungengesundheit

“Traditional Chinese Exercise for Pulmonary Rehabilitation: Evidence From a A Systematic Review”

von Bobby H.P. Ng, Hector W. H. Tsang, Bacon F. L. Ng “Chi-tao So, **Übersichtsarbeit mit zwölf Studien und insgesamt 1178 Teilnehmer*innen**, 2014 veröffentlicht in “*Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*” 6 (Jahrgang 34, Heft-Nummer 6, Seite 367-377). (Register-Nr. 48)

Der vorliegende Überblick der Autoren thematisiert die Auswirkungen und Folgen von Qigong und Tai Chi für Personen mit lungenbezogenen Einschränkungen bzw. Patienten, die an einer COPD leiden.

Die untersuchten Interventionen der Autoren belaufen sich in dieser Übersichtsarbeit auf mindestens drei Monate, teilweise wurden auch Nachuntersuchungen von drei bis sechs Monaten nach Abschluss vorgenommen. Eine Metaanalyse fand nur statt, wenn mindestens ein Drittel der einbezogenen Studien die gleichen Ergebnisparameter identifizierte. Insgesamt zwölf Studien wurden in die qualitative Analyse bzw. die Metaanalyse inkludiert, mit einer Gesamtanzahl von 1178 Testsubjekten.

Während in sechs Studien ein 2-Gruppen-Design verwendet wurde, nämlich das Qigong-Training, verglichen mit standardmäßigen Progressiven Entspannungs-Übungen, wurde in den restlichen sechs Untersuchungen ein dreifacher Vergleich durchgeführt (Qigong/gewöhnliche Progressive Entspannungs-Übungen/keine Maßnahmen). Lediglich in einer Studie wurde in der Qigong- bzw. Tai Chi- Gruppe diese Intervention alleinig durchgeführt, in allen anderen Studien wurde dies mit standardmäßigen PR-Übungen kombiniert. Insgesamt erhielten 494 Personen Qigong-Maßnahmen, 429 Individuen führten standardmäßige Progressive Entspannungs-Übungen durch und 255 Teilnehmer* erhielten ausschließlich gesundheitliche Informationen.

Die beiden am häufigsten durchgeführten Formen waren das Liu Zi Jue (fünf Studien) und das Ba Duan Jin-Qigong (drei Untersuchungen). Tai Chi wurde in vier der Studien angewandt, u.a. in Form von 13-Form Tai Chi, im 24-förmig vereinfachten Tai Chi und im „Chen-style Tai Chi“. Die am häufigsten durchgeführte Intervention in den Kontrollgruppen war das „Walking“, meist kombiniert mit angeleiteter Lippen-Atmung.

Durchschnittlich beliefen sich die Interventionen in der Interventionsgruppe und den Kontrollgruppen mindestens auf Sitzungslängen von 30 bis 60 Minuten und wurden mit einer Frequenz von nicht weniger als viermal wöchentlich durchgeführt, sowie mindestens über eine Laufzeit von drei Monaten.

Die am meisten verwendeten Ergebnisparameter waren das „Forced Expiratory Volume“, die forcierte Vitalkapazität und das Verhältnis dieser beiden Faktoren. Die Lungenfunktion, die Kondition und die Lebensqualität standen grundsätzlich im Fokus. Ebenso rückten die Autoren den 6MWT in den Fokus und benutzten den St. George Respiratory Questionnaire und den „Chronic Respiratory Questionnaire“ als Bemessungsgrundlage.

Folgende Effekte können dieser Übersichtsarbeit entnommen werden:-

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass sich Qigong und Tai Chi, im Vergleich mit konventionellen Übungen, als förderlicher für Patienten mit dieser Krankheitssymptomatik erweisen. Dies trifft zum einen auf die Einsekundenkapazität (FEV1) zu, wie auch auf die forcierte Vitalkapazität und den „6-Minute-Walk-Test“. Ebenso scheint Qigong nach Dokumentation von Ng et al fortwährende Entzündungen (Inflammationen) besser regulieren und die Symptome dieser Erkrankung adäquater stabilisieren zu können. Im Gegensatz dazu steigt diese spezifische Erkrankungsquote bei denjenigen Patienten, die andere Übungen verordnet bekommen oder keine spezifischen Interventionen erhalten. Ähnliche Umstände treffen auch auf Krebs-Patienten zu.

Qigong macht grundsätzlich auch den Eindruck, dass es besonders förderlich für diejenigen COPD-Patienten ist, deren Erkrankungsverlauf bereits deutlich fortgeschritten ist. Verglichen mit konventionellen Trainings-Methoden zeigen Qigong und Tai Chi leicht bessere Effekte bei der Bekämpfung von Luftzufuhr-Einschränkungen, wie auch hinsichtlich der generellen körperlichen Belastungs- und Leistungsfähigkeit.

Aus einer Metaanalyse, die fünf Studien inkludiert, zeigt sich ein signifikanter Effekt, was die Lungenfunktion betrifft bzw. das Verhältnis von FEV1 und FVC betrifft. Davon profitieren Personen, die neben den PR-Übungen auch Qigong und Tai Chi verordnet bekommen, deutlich mehr. Die Effektgröße beläuft sich auf einen Z-Wert von 3,85 ($p < 0.0001$). Im Vergleich mit Personen, die keinerlei Übungen durchführen, ist dieser Unterschied sogar noch signifikanter ($Z = 10.77$; $p < 0.00001$).

„Meditative Movement for Respiratory Function: A systematic Review“

von Ava B. Lorenc, Yuyi Wang, Susan L. Madge, Xiaoyang Hu, Awais M. Milan, Nicola Robinson, **Übersichtsarbeit mit 43 Studien und insgesamt circa 1720 Teilnehmer*innen**, veröffentlicht 2014 in *“Respiratory Care”* (Jahrgang 59, Heftnummer 3, Seiten 427-440) Register-Nr. 49) erschienen 2014 in *“Respiratory Care”* 59 (2014), Issue-No. 3, 427-440. (Register-Nr. 49)

In der vorliegenden Ausfertigung bzw. systematischen Übersichtsarbeit setzen sich die Autoren mit den gesundheitlichen Wirkungen von Qigong, Tai Chi und Yoga bei Patienten auseinander, die unter Einschränkungen der atmungsbezogenen Funktionen leiden.

Insgesamt 43 Studien wurden von den Autoren in diese Übersichtsarbeit einbezogen, 23 von diesen weisen ein RCT-Format auf, 20 ein NRCT-Format. Während 13 Studien sich auf die Effekte von Yoga fokussieren, so rücken 20 Studien Tai und neun Studien Qigong in den Vordergrund. In einer der Untersuchungen finden sich in der Interventionsgruppe Personen, die eine Kombination aus Qigong und Tai Chi erhalten. In elf der Studien weisen die inkludierten Personen beispielhafte Erkrankungen der Lunge auf (z.B. Asthma, COPD), 27 der Untersuchungen sind auf vollkommen gesunde Personen ausgerichtet und in den weiteren Studien sind Personen mit unterschiedlichsten Krankheiten einbegriffen.

Die Stichprobengrößen in den einbezogenen Studien haben eine Spannbreite von zehn bis 158 Personen, in überwiegenden Fällen beläuft sich diese auf 20 bis 60 Individuen, nur fünf der inkludierten Untersuchungen umfassen mehr als 100 Teilnehmer.

38 Studien weisen zwei Vergleichsgruppen auf. In 16 von diesen werden die Effekte der meditativen Übungen entweder mit Personen verglichen, die keine Interventionen erhalten oder die Standardmaßnahmen durchführen. Sechs Studien nehmen einen Vergleich mit stark physiologisch ausgeprägten

Übungen vor. Genauso erfolgt u.a. in acht Untersuchungen ein Vergleich auf Basis von Erfahrungen in der Durchführung von meditativen Übungen.

Was die Länge der Sitzungen betrifft, so umfasst diese eine Spannbreite von sieben Minuten, bis hin zu zwei Stunden, in den meisten Fällen belief sich diese auf eine Spanne von 30 bis 60 Minuten. Yoga wurde in den inkludierten Untersuchungen durchschnittlich länger und auch mit einer höheren Frequenz durchgeführt, als Qigong und Tai Chi. Die Nachbeobachtung erfolgte im Durchschnitt im Rahmen von zwei bis drei Monaten, wenige Untersuchungen nahmen auch eine Analyse nach fünf Jahren vor.

Die am häufigsten verwendete Form innerhalb von sechs Studien war das Yang Style Tai Chi, es wurden aber generell viele unterschiedliche Arten von Tai Chi, Qigong und Yoga praktiziert. Dazu zählen u.a. das Shuxinpingxuegong, Emei Qigong, Wuqinxi Qigong oder Tai Chi Qigong.

Die Ergebnisparameter, die in den überwiegenden Studien untersucht werden, sind u.a. die FEV1, die FVC, das Verhältnis dieser beiden Faktoren zueinander sowie die Atemfrequenz, die kardiorespiratorische Fitness und das VO2.

Aufgrund der meist heterogenen Messfaktoren innerhalb der inkludierten Studien ist eine Metaanalyse seitens Lorenc et al nicht möglich. Die folgenden Effekte dieser drei Verfahren aus der TCM können grundsätzlich herausgefiltert werden:

Es ist erkennbar, dass sich diese drei meditativen Bewegungsformen förderlich auf die Einsekundenkapazität (FEV1) bei gesunden Personen auswirken. Dies ist sowohl bei einer täglichen Praxis der Fall, als auch bei einer geringeren Frequenz. Bei Personen, die unter einer COPD leiden, zeigt sich dieses Ergebnis allerdings nicht, was aber daran liegen kann, dass in zwei dieser Untersuchungen die Hauptintervention in einer geringeren Frequenz als wöchentlich durchgeführt wurde. Unwahrscheinlich ist allerdings, dass sich im Vergleich mit Personen, die keinerlei Intervention

erhalten, die Sauerstoffaufnahme, die kardiorespiratorische Fitness und die aerobe Kapazität wesentlich verändern

Generell ist nach Ansicht der Autoren nicht wirklich ersichtlich, welche Form dieser drei Behandlungsverfahren die höchste Effektivität aufweist. Es lässt sich allerdings sagen, dass die Wahrscheinlichkeit sinkt, die Spirometrie zum Positiven beeinflussen zu können, sobald Qigong-, Tai Chi-, oder Yoga-Übungen seltener als wöchentlich durchgeführt werden. Dies weist auf die Notwendigkeit regelmäßiger täglicher Übung hin.

Es besteht die Möglichkeit, dass ein entsprechendes moderates Training in dieser Hinsicht das sympathische Nervensystem stabilisieren, die autonomen Funktionen konditionieren, den Atemwegswiderstand lindern und die Muskelkraft erhöhen kann. Ebenso erscheinen die Beweglichkeit und die Körperhaltung mit Hilfe dieser Praxis-Methoden verbesserbar.

Zukünftig sind allerdings weitere Studien zu all diesen Effekten notwendig. Ebenso sollten weitere Krankheiten mit atmungsbezogenen Einschränkungen berücksichtigt werden. Sinnvoll ist z.B. eine Analyse bei Patienten, die an Mukoviszidose erkrankt sind.

Insgesamt zeigen sich in circa 75% der Studien signifikante Ergebnisse (ab $p < 0.05$) bezüglich der einbezogenen Ergebnisparameter. Qigong- und Tai Chi-Praktizierende weisen also durchaus eine besser ausgeprägte Lungenfunktion, Einsekundenkapazität und eine maximale Sauerstoffaufnahme auf.

“Effectiveness of T'ai Chi and Qigong on Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis”

von Meng Ding, Wie Zhang, Kejian Li & Xianhai Chen, **Metaanalyse und Übersichtsarbeit mit zehn 10 Studien und insgesamt 720 Teilnehmer*innen**, 2014 veröffentlicht in *“The Journal of Alternative and Complementary Medicine”* 2 (Jahrgang-Nummer 29, Heft-Nummer 2, Seiten 79-86) (Register-Nr. 51)

In der vorliegenden Metaanalyse und systematischen Übersichts-Arbeit betrachten die Autoren die gesundheitlichen Auswirkungen und Folgen von Qigong und Tai Chi für COPD-Patienten.

Insgesamt inkludieren die Autoren in dieser Metanalyse zehn verschiedene Studien, die in 14 der von ihnen identifizierten Artikel gefunden wurden. In sieben der einbezogenen Studien ist Qigong die Hauptintervention, in zwei wird Tai Chi in der Interventions-Gruppe praktiziert und in der letzten Studie eine Kombination aus Qigong und Tai Chi.

Als Vergleichsgruppen fungieren Personen, die keinerlei Interventionen verordnet bekommen, oder Individuen, die andere körperliche Maßnahmen erhalten.

Insgesamt 768 Personen mit einem Durchschnittsalter von über 60 Jahren sind durch die einbezogenen Studien erfasst.

Sieben der zehn Studien erstrecken sich über eine Laufzeit von drei Monaten, während in den anderen drei Untersuchungen eine Zeitspanne von sechs Monaten als Basis dient. Die Frequenzen der Übungen in den einbezogenen Studien gestalten sich sehr heterogen, teilweise werden die Übungen lediglich einmal täglich und zweimal wöchentlich durchgeführt; teilweise wird die TCQ-Übung aber auch zwei Mal pro Tag und sieben Tage in der Woche praktiziert. Die einzelnen Sitzungen belaufen sich in dieser Hinsicht auf eine Zeitspanne von 20 bis 60 Minuten.

Die am häufigsten vorkommenden Ergebnisparameter in den Untersuchungen belaufen sich auf die körperliche Fitness, die

Lungenfunktion, die Diagnostik der Atemnot und die Lebensqualität. Eine der Messkalen umfasst dabei den 6-Minute-Walking-Test (6MWT).

Die folgenden Effekte können der Arbeit von Ding et. al entnommen werden.

Es ist nach Dokumentation von Ding et. al zum einen ersichtlich, dass sich Qigong und Tai Chi bei Patienten mit einer stabilisierten COPD positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken (6-Minute-Walking-Test). Im Vergleich mit Personen, die keinerlei Interventionen erhalten, zeigen sich bei Qigong und Tai Chi-Praktizierenden bessere Ergebnisse in dieser Hinsicht.

In zwei Studien zeigen sich nach drei Monaten signifikant bessere Ergebnisse in diesem Test gegenüber Personen, ohne jegliche verordnete Übungen. Eine Metaanalyse der Autoren mit fünf Studien deckt aber auch ein signifikantes Ergebnis auf, was die Heterogenität dieser Untersuchungen betrifft.

Aus einer Metaanalyse mit vier Studien geht zudem hervor, dass sich die 6MWD durch ein Qigong - und Tai Chi-Training, das nicht bezüglich der Intensität kontrolliert wurde, gegenüber Personen ohne jegliche Maßnahmen signifikant verbessert wird ($p < 0.001$). Dieses Resultat zeigt sich auch in einer Qigong-Gruppe, in der die Intervention reguliert wird. Widersprüchliche Resultate offerieren sich allerdings teilweise, sobald man die Intensität dieser beiden Übungen kontrolliert. Es lässt sich aber grundsätzlich ~~noch~~ sagen, dass die Werte dieses Tests, verglichen mit „Walking-Übungen“ besser erscheinen, sobald die Intensität der Qigong - und Tai Chi-Übungen angemessen reguliert wird. Genauso zeigt sich, dass Tai Chi-Patienten, in Kontrast zu Personen ohne Interventionen, besser im „Time Up and Go-Test“ abschneiden.

Des Weiteren ist es nach Ansicht von Ding et. al wahrscheinlich, dass Qigong und Tai Chi-Trainierende bessere Messwerte hinsichtlich der Einsekundenkapazität (FEV1) aufweisen. Aus einer Metaanalyse mit 5 Studien geht hervor, dass sich die FEV1 bei älteren Patienten mit einer stabilisierten COPD durch ein unreguliertes TCQ-Training signifikant

gegenüber der Gruppe verbessert, die keinerlei Übungen praktiziert ($p < 0.02$). Ein bezüglich der Intensität reguliertes Qigong-Training offenbart zwar stärkere Effekte bezogen auf die FEV₁, aber der Unterschied ist in dieser Hinsicht nicht signifikant ($p = 0.10$).

Ebenso die Vorhersagekraft bezüglich des FEV₁-Parameters lässt sich durch ein Tai Chi Quan-Training gegenüber Personen ohne Interventionen signifikant besser gestalten ($p = 0.03$). Dieses Ergebnis geht aus einer Metaanalyse mit fünf Studien hervor.

Es sind schließlich auch positive Auswirkungen von Qigong und Tai Chi im Angesicht einer Dyspnoe ersichtlich. Die Symptomatik dieser Erkrankung bzw. deren Komorbidität scheint durch diese beiden Formen besser handhabbar, als wenn gar keine Maßnahmen ergriffen werden, oder lediglich gewöhnliche „Lauf/Walking-Übungen“. Wiederum sind die Effekte von Qigong und Tai Chi, verglichen mit diesen Kontrollgruppen, allerdings nur teilweise signifikant besserer Natur. So zeigt sich lediglich im Rahmen einer gepoolten Metaanalyse zweier Studien, dass auf Basis der Borg-Skala Qigong und Tai Chi für eine signifikant gelinderte Atemnot gegenüber Personen mit keinerlei verordneten Interventionen sorgt ($p < 0.002$).

Im Hinblick auf die Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität zeigen sich widersprüchliche Effekte von Qigong, Tai Chi und anderen Maßnahmen, die ergriffen werden, um einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung entgegenzuwirken. Es macht dennoch den Anschein, dass die Symptom-Werte im St. George's Respiratory Questionnaire (SGRQ) Qigong und Tai Chi besser abgesenkt werden können, insbesondere trifft dies auf den „activity score“ zu.

Eine Metaanalyse mit 210 Individuen im Rahmen von drei Studien demonstriert, dass, verglichen mit Personen ohne jegliche Übungen, der

Gesamt-Score ($p < 0.009$), die Symptomatik ($p < 0.008$), das Fortschreiten der Erkrankung ($p < 0.01$) und auch die Einschränkungen durch diese Krankheit ($p < 0.05$) durch Qigong und Tai Chi signifikant zum Positiven beeinflusst werden. Auch auf anderen Skalen, wie der COPD-Selbstwirksamkeitsskala zeigen sich förderliche Ergebnisse dieser beiden Hauptinterventionen, allerdings können signifikante Differenzen in dieser Hinsicht nicht belegt werden. Verglichen mit konventionelleren Methoden, wie Walking, sind grundsätzlich Effekte zu Gunsten von Qigong und Tai Chi erkennbar, signifikant sind diese aber nicht.

6. Effekte von Qigong und Tai Chi auf die Lungengesundheit der Übenden

Unter dem Komplex Atmungssystem wurden die folgenden Effekte registriert. Bezug genommen wird dabei auf die jeweilige Register-Nummer und es wird aufgeführt, ob in manchen Arbeiten unter Umständen die gleichen oder ähnliche Effekte dokumentiert wurden.

Positiver Effekt auf	wurde in folgenden Reviews registriert (Registernummer)	Anzahl der registrierten Effekte
Vitalkapazität	48	1
Maximale Sauerstoffaufnahme	49	1
Einsekundenkapazitätstest (relative Sekundenkapazität)	48; 49; 51	3
Dyspnoe	51	1
COPD-Symptomatik	48	1
Spirometrie	49	1
Lungenfunktion	48; 49; 51	3

Tabelle 1: Gesammelte Effekte von Qigong und Tai Chi auf die Lungengesundheit

Bei Betrachtung der Effekte von Qigong und Tai Chi auf das Atmungssystem ist ersichtlich, dass ein Großteil der Effekte positiv auf die Lungenfunktion der Übenden wirkt. So berichten alle drei der einbezogenen Studien über eine verbesserte Funktionsweise der Lunge. Auch die maximale Sauerstoffaufnahme und Werte des Einsekundenkapazitäts-Tests konnten durch das Üben von Qigong und Tai Chi positiv beeinflusst werden. Die verschiedenen Lungenvolumina dienen der klinischen Messung der Lungenleistung und geben Auskunft über die Lungenfunktion der Teilnehmer. Demnach konnte die Lungenfunktion verbessert werden. Im Einzelnen dokumentieren die Studien, dass Symptome einer Dyspnoe, Spirometrie und der COPD reduziert werden konnten.

Weitere Ergebnisse, die signifikanter Natur sind, aber nicht primär die Lunge betreffen, zeigen sich im Hinblick auf die Lebensqualität und bezüglich der Ausdauer (6MWT und Time Up and Go Test). Diese Parameter scheinen durch Qigong und Tai Chi-Praktizierende in erster Linie vor allem gegenüber Personen ohne jegliche Übungen verbesserbar. Grundsätzlich wird aber die Notwendigkeit einer weiterführenden und langfristigen Forschung in diesem Bereich betont. Nur so können evidenzbasierte Wirkungszusammenhänge zweifelsfrei nachgewiesen werden. (vgl. Wu et al.; 2018; S. 1239- 1249)

7. Limitierungen primärer und metaanalytischer

Forschungsergebnisse und Konzeptentwicklung weiterführender Integrationsforschung

Schon während der Literaturrecherche und ersten Sichtung der Artikel fällt auf, dass viele Autoren auf die Limitierungen Ihrer Forschungsergebnisse hinweisen. So berichten viele Autoren über eine sehr heterogene Studienlage, die für quantitative Metaanalysen nur bedingt nutzbar und aussagefähig ist. Die Autoren beklagen, dass es bereits an übereinstimmenden theoretischen Sichtweisen innerhalb der untersuchten Studien fehlt. So werden sowohl

theoretische Zusammenhänge, auf denen die Untersuchung aufbaut, als auch praktische Umsetzungen teilweise nicht einheitlich definiert beziehungsweise dokumentiert.

Eine weitere Schwachstelle, die immer wieder erwähnt wird, ist die unvollständige Dokumentation- sowohl der Vorgehensweise, als auch der Ergebnisse. So können Studien immer wieder nicht integriert werden, da sie wichtige Daten nicht beinhalten und den qualitativen Standards nicht entsprechen. So werden beispielsweise Effekte beschrieben, ohne einen konkreten Mittelwert oder eine konkrete Standardabweichung anzugeben,- in anderen Studien fehlt die Angabe zur Studienpopulation. Solche Dokumentationslücken führen dazu, dass Studien einer metaanalytischen Untersuchung nicht zugänglich werden. Andere Studien können nicht integriert werden, da sie nicht auf einer ausreichenden Studienpopulation beruhen, weil sie ohne Kontrollgruppe durchgeführt wurden oder weil die Zuordnung der verschiedenen Untersuchungsgruppen nicht randomisiert erfolgt.

Die Integrationsforscher fordern deshalb vermehrt strengere Maßstäbe hinsichtlich der Durchführung, Analyse und Niederschrift in wissenschaftlichen Studien. Für eine umfangreichere Integrationsforschung bedarf es zukünftig stringenterer und homogenerer RCT's, die verstärkt die langfristigen Einflüsse der diversen Interventionen hinsichtlich der relevanten Endpunkte analysieren. Um dieses Problem der fehlenden Daten und unzureichender Qualität zu umgehen, wären einheitliche Publikationsrichtlinien wünschenswert. Dabei ist vor allem auf die Homogenität der Studienlage und der einheitlichen Dokumentation verschiedener Kriterien zu achten (Ein- bzw. Ausschlusskriterien). So können auftretende Publikationsverzerrungen reduziert werden. Studien, die diesen Standards entsprechen, sollten in einem Studienregister verzeichnet werden,- unabhängig vom Ergebnis der Untersuchung. So könnte die Literaturrecherche erheblich vereinfacht werden, denn die Arbeit der Integrationsforschung ist abhängig von der Arbeit der Primärforschung und

kann die Datenlage bzw. Datenzugänglichkeit nicht beeinflussen;- und so übertragen sich die Probleme der Primärforschung zwangsläufig auf die Integrationsforschung.

Trotz erheblicher Fortschritte der Integrationsforschung in den vergangenen Jahrzehnten fehlt es auch hier an einheitlichen Erhebungsmethoden, vergleichbaren Messskalen und Langzeituntersuchungen. Diese wären wünschenswert, um die Validität und Generalisierbarkeit der Integrationsergebnisse zu steigern.

Gängige Problematiken, die bei der Analyse von Metaanalysen und systematischen Übersichtsarbeiten auftauchen, werde mit dem „Apples- und Oranges-Problem“ oder dem „Schubladen-Problem“ betitelt. Diese wurden bereits in der ersten Ausgabe vom Mind-Body-Health Journal genauer charakterisiert.

Seit dem ersten Aufkommen im Jahre 1976 konnte sich die Metaanalyse im Kontext der Wissenschaft etablieren. Allerdings weist das Verfahren, trotz stetiger Evaluation und Optimierung, noch einige Schwachstellen auf. Bei der Erstellung von Metaanalysen sind stets die wissenschaftlichen Standards zu berücksichtigen, außerdem müssen die Ergebnisse auf etwaige Defizite geprüft und gegebenenfalls korrigiert werden. Nur so kann die Anwendbarkeit der Forschungsergebnisse im klinischen Alltag gewährleistet werden.

Bei der Interpretation und bei der Erstellung von Handlungsempfehlungen sollten solche Limitierungen stets bedacht werden;- die Qualität der metaanalytischen Effekte steht immer in Abhängigkeit zur Qualität der Integrationsforschung, welche wiederum von der Qualität und Quantität der Primärforschung abhängig ist.

Trotz bestehender Limitierungen werden die Ergebnisse der Integrationsforschung als bedeutsam eingeschätzt. Da eine Vielzahl der Metanalysen Effekte der gleichen Richtung (positiv) berichtet, kann davon ausgegangen werden, dass diese Berichterstattung evidenzbasiert erfolgt,-

auch ohne die Qualität der verwandten Primärstudien und Metaanalysen erneut intensiv zu prüfen. Auf eine Selektion der Metaanalysen wurde verzichtet. Es wurden alle Metaanalysen eingeschlossen, die die Literaturrecherche ergab. Ziel war es, die Übersicht so objektiv wie möglich zu gestalten.

8. Fazit

Die sogenannten Zivilisationskrankheiten verbreiten sich seit Jahrzehnten immer weiter und nehmen einen immer größeren gesundheitlichen Stellenwert in unserer Bevölkerung ein. Dazu zählen auch die Atemwegserkrankungen. Die daraus resultierende gesellschaftliche und wirtschaftliche Last bedingt die Notwendigkeit von effektiven und innovativen Interventionen. Dabei muss sichergestellt werden, dass diese für die Bevölkerung zugänglich und bezahlbar sind, dass sie dauerhaft angewandt werden können, nachhaltig wirken und so schlussendlich die Gesundheit der Bevölkerung stärken.

Die angefertigte Übersichtsarbeit zu metaanalytischen Forschungsergebnissen mit Blick auf die Interventionen Qigong & Tai Chi verweist auf verschiedene positive Effekte hinsichtlich der Senkung diverser Symptome und der Steigerung des Wohlbefindens hin in Bezug auf die Lungengesundheit.

Es ist gelungen, die bereits komprimierten Effekte aus drei Integrationsarbeiten erneut zusammenzufassen und übersichtlich abzubilden. Dennoch ist unklar, ob die dargestellten Effekte ausschließlich auf das Üben von Qigong und Tai Chi zurückzuführen sind. Bei der Bewertung metaanalytischer Forschungsergebnisse ist stets anzumerken, dass die Qualität der Integrationsforschung von der Qualität der Primärforschung abhängig ist. Eine unzureichende Dokumentation in Primärstudien, kann also die Gültigkeit integrativer Ergebnisse beeinflussen. Die Qualität und Wirksamkeit der Meditation steht in einem engen Zusammenhang mit der Zeit, die in die Übung investiert wird. Das Gleiche trifft auf übende Verfahren wie

Qigong und Tai Chi zu. Sie entfalten ihre nachhaltige Wirkung erst durch eine andauernde und regelmäßige Praxis.

Leider dokumentieren viele Studien den Aufwand für das Erlernen der Verfahren und das Umsetzen nur unzureichend. Neben dem zeitlichen Aufwand, den Probanden in die Übung investieren, wird selten die Qualität der Lehrenden dokumentiert, ein bedeutsamer Faktor für die Qualität der Umsetzung der Übungen durch die Probanden. (vgl. Goleman, D.; Davidson, R.;2017)

Auf Grundlage der drei Integrationsarbeiten zu Qigong und Tai Chi und der Vergleichsarbeit zu meditativen Bewegungsformen werden zahlreiche Effekte beschrieben, die die Gesundheit der Atemorgane der Übenden positiv beeinflussen. Außerdem kann angenommen werden, dass durch die positive Beeinflussung der Krankheitssymptome auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert werden.

Das regelmäßige Üben von Qigong resultiert außerdem in einer generellen Verbesserung des psychologischen Wohlbefindens, der physischen Fähigkeiten und in einer Linderung von psychosomatischen und stressbezogenen Erkrankungen.

Die angefertigte Übersichtsarbeit zu metaanalytischen Forschungsergebnissen zeigt deutlich, dass die positiven Effekte von Qigong und Tai Chi auf die verschiedenen Organ-Systeme wirken. So kann angenommen werden, dass das Praktizieren von Qigong und Tai Chi ein wirksames Instrument einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung darstellt und die Lungengesundheit fördert. Dennoch ist unklar, ob Qigong als Standardtherapie eingesetzt werden kann, da es schwierig ist, zu schlussfolgern, ob Qigong unabhängig von der Standardtherapie eine positive Wirkung hat, oder nur in Kombination mit dieser die gewünschten Effekte erzielt.

Literaturverzeichnis

Autorengruppe (2015); Gesundheit in Deutschland; Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Robert Koch- Institut; Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin S. 20, 25- 74, 112 ff., 151)

Autorengruppe (2017); Journal of Health Monitoring; Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Robert Koch- Institut; Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin; DOI 10.17886/RKI-GBE-2017-049; S. 3 ff.

Autorengruppe; Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2018); Gesundheitsreport 2018 – Fit oder fertig? Erwerbsbiografien in Deutschland, Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Hamburg 22291, S. 12 ff.; 63- 68

Berger, M.; Hecht, H.; Berner, Michael M.; Rütger, A.; Antes, G. (2015); Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie; Urban und Fischer Verlag München 2015; S. 5 f., 10

Liu, T.; Neumann, W. (2019); Chinesisches Medizin-Qigong; Pabst Science Publishers; Lengerich 2019; S.54ff, S. 116ff

Liu Zi Jue. Verlag für fremdsprachige Literatur. Beijing 2008.

Rappennecker, J.R. (2012); Effekte von Qigong und Nackenübungen aus der Sicht älterer Patienten mit chronischen Beschwerden der Halswirbelsäule- eine qualitative Studie; medizinische Fakultät Charite – Universitätsmedizin Berlin; S. 12

Ruppert, M. (2015); Grundlagen des Qigong Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong-Praxis; ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Stamm, H.; Schwarb, T. M. (1995); Metaanalyse: Eine Einführung; ZfP Zeitschrift für Personalforschung Heft 1; Rainer Hampp Verlag Mering 1995; S. 7 f., 12 ff., 18- 22

Tianjun Liu, Willi Neumann (Hrsg.)

Chinesisches Medizin-Qigong

Band 1: Grundlagen

Allgemeine Einführung

Teil I

Grundlegende Theorien

Kapitel 1 Die Entstehung von Qigong und die bedeutendsten Schulen

1. Die Entstehung von Qigong
2. Bedeutende traditionelle Qigong Schulen

Kapitel 2 Klassische Theorien

1. Theorien des Medizin-Qigongss
2. Theorien anderer Qigong Schulen

Kapitel 3 Moderne wissenschaftliche Forschung über Qigong

1. Zusammenfassung der modernen Forschung über Qigong
2. Physiologische Auswirkungen der Ausübung von Qigong
3. Psychologische Auswirkungen der Qigong-Ausübung

Teil II

Praktische Methoden und Kenntnisse

Kapitel 4 Grundlegende Verfahren der Qigong-Ausübung

1. Regulierung des Körpers
2. Regulierung der Atmung
3. Regulierung des Geistes
4. Integration der drei Regulierungen zu einer Einheit - zu Eins

Kapitel 5 Allgemeine Einführung in die Qigong-Formen

1. Einteilung der Qigong-Formen
2. Ausübungsrichtlinien und Vorsichtsmaßnahmen
3. Mögliche Reaktionen auf die Qigong-Ausübung
4. Qigong-Abweichungen und deren Korrektur



Kapitel 6 Ausgewählte Qigong-Formen

1. Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi)
2. Sechs Silben-Formel (Liu Zi Jue)
3. Klassiker zur Wandlung der Muskulatur und Sehnen (Yi Jin Jing)
4. Acht Stücke aus Brokat (Ba Duan Jin)
5. Fünf Elemente-Handfläche (Wu Xing Zhang)
6. Gesundheit erhaltendes-Qigong (Bao Jian Gong)
7. Stehen wie ein Pfahl-Qigong (Zhan Zhuang)
8. Entspannungs-Qigong (Fang Song Gong)
9. Inneres nährendes-Qigong (Nei Yang Gong)
10. Kräftigendes Qigong (Qiang Zhuang Gong)
11. Neue Qigong-Therapie (Xin Qi Gong Liao Fa)

Anhang Band 1

486 Seiten

ISBN 978-3-95853-492-6

40,00 €

ebook

ISBN 978-3-95853-493-3

30,00 €

Preise inkl. MwSt.



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Eichengrund 28
D-49525 Lengerich/Westfalen

+49 (0) 5484-308 | +49 (0) 5484-550
pabst@pabst-publishers.com
www.pabst-publishers.com

Tianjun Liu, Willi Neumann (Hrsg.)

Chinesisches Medizin-Qigong

Band 2: Praxis

Teil III

Klinische Anwendungen

Kapitel 7 Allgemeine Einführung in die Qigong-Therapie

1. Charakteristika und Indikationen der Qigong-Therapie
2. Prinzipien für die Behandlung anhand der Syndromdifferenzierung in der Qigong-Therapie
3. Standardverfahren und klinische Routinen der Qigong-Therapie

Kapitel 8 Klinische Anwendungsbeispiele der Qigong-Behandlung

1. Hypertonie
2. Koronare Herzkrankheit
3. Magengeschwüre
4. Chronische Lebererkrankungen
5. Diabetes Mellitus
6. Adipositas
7. Menopausales Syndrom



8. Chronisches Müdigkeitssyndrom
9. Insomnie
10. Tumore und Krebs
11. Schmerzen des unteren Rückens und der Beine
12. Zervikale Spondylose
13. Myopie
14. Depression

Anhang Band 2

320 Seiten

ISBN 978-3-95853-494-0

30,00 €

ebook

ISBN 978-3-95853-495-7

20,00 €

Preise inkl. MwSt.



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Eichengrund 28
D-49525 Lengerich/Westfalen

☎ +49 (0) 5484-308 | ☎ +49 (0) 5484-550
✉ pabst@pabst-publishers.com
🌐 www.pabst-publishers.com