

Guo Lin Neues Qigong

Von Wang Li

Guo Lin Qigong ist vor allem durch seine Wirkung bei Krebserkrankungen bekannt geworden, es wird jedoch auch bei anderen chronischen Krankheiten eingesetzt. Dabei ist es wichtig, dass jede Person ihrem derzeitigen Gesundheitszustand entsprechend übt. Für unterschiedliche Krankheitsbilder werden nicht nur verschiedene Übungen ausgewählt, sondern auch die jeweilige Übungsausführung entsprechend angepasst. Da im deutschsprachigen Raum häufig nur eine sehr reduzierte und undifferenzierte Form des Guo Lin Qigong praktiziert wird, ist es Wang Li ein besonderes Anliegen, auf die Besonderheiten und unterschiedlichen Wirkungen der verschiedenen Übungsformen hinzuweisen.

ABSTRACT

Guo Lin New Qigong By Wang Li

Guo Lin Qigong has become known chiefly thanks to its effects on cancer illnesses, but the method is also used for treating other chronic illnesses. In this context it is important that each person practices in accordance with their current state of health. Different exercises are selected for various sets of symptoms, and moreover the specific way of practicing is adjusted correspondingly as well. Since a highly reduced and undifferentiated form of Guo Lin Qigong is often practiced in the German-speaking countries, Wang Li considers it especially important to describe the special qualities and different effects of the various types of practice.

Großmeisterin Guo Lin lehrte uns: »Wir dienen mit dem Neuen Qigong dem Volk.«

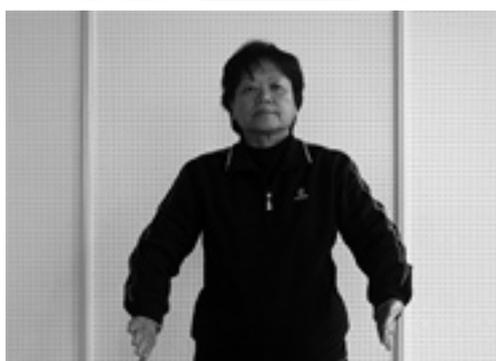
Guo Lin Qigong nennt man in China »Guo Lin Neues Qigong«. Es ist eine medizinische Qigong-Art und für alle, gesunde wie kranke Menschen geeignet. Frau Guo Lin war die Begründerin des Guo Lin Qigong. Ende 1949 war sie mit 39 Jahren an Gebärmutterkrebs und später auch Metastasen erkrankt. Sie wurde sechsmal operiert und befand sich in einem hoffnungslosen Zustand. Um sich zu retten, begann sie wieder Qigong zu üben, was sie als Kind von ihrem Großvater gelernt hatte. Sie lernte auch viel bei Daoisten und Mönchen und entwickelte ihr eigenes Qigong, das von ihr neues Qigong genannt wurde.

Frau Guo Lin war die erste Person, die mit diesem »Neuen Qigong« wieder gesund geworden ist. Sie wollte anderen Menschen helfen und begann 1971 in Beijing in Parks zu unterrichten. In über vierzig Jahren Praxis wurden in China umfangreiche Erfahrungen mit der Wirkung des Guo Lin Qigong

gegen unterschiedliche Krebsarten und andere chronische Erkrankungen gesammelt. Dazu wurden viele Bücher und wissenschaftliche Berichte herausgegeben.

Guo Lin Qigong besteht aus einer Basisstufe, einer Mittelstufe und einer Oberstufe. Die Basisstufe umfasst 13 Hauptübungen. Diese sind:

1. Natürliches Gehen mit mittlerem Windatmen
2. Beschleunigtes Gehen mit schwachem Windatmen
3. Mittelschnelles Gehen mit mittlerem Windatmen
4. Schnellstes Gehen mit starkem Windatmen
5. Drei Schritte gehende Übung mit Windatmen
6. Gehende Übung auf der Stelle (normale Form, schnelle Form und Nieren-Form)
7. Heben-Senken-Öffnen-Schließen als Einzelübung (normale Form, steigende Form, senkende Form und Krebs-Form)
8. Langsames Gehen mit natürlichem Atmen
9. Handstabübung
10. Fußmassage (Nieren 1)



Beim Öffnen und Schließen in der Vorbereitungs- und der Abschlussübung entscheidet die Ausrichtung der Hände darüber, welche Wirkung jeweils erzielt werden soll:

ableitende Handhaltung

leicht ableitende Handhaltung

regulierende Handhaltung
Fotos: Prof. Miao Qiang

11. Kopfmassage
12. Fußstabübung
13. Stimmensatz-Übung (mit verschiedenen Tönen)

Außerdem gibt es ergänzende Übungen, zum Beispiel gegen Bluthochdruck, gegen Wasser im Bauch und in den Lungen, gegen Fieber, gegen grauen Star und gegen grünen Star, gegen Kurzsichtigkeit, Übungen im Sitzen, für den Lendenbereich und zur Entspannung.

PatientInnen lernen und üben einige davon jeweils ihrer gesundheitlichen Situation entsprechend. LehrerInnen müssen alle Hauptübungen und ergänzenden Übungen theoretisch und praktisch beherrschen.

Eine wesentliche Eigenschaft des Guo Lin Qigong ist die Differenzierung. Da Guo Lin Qigong vor allem therapeutisch eingesetzt wird, ist es wichtig, zunächst eine Diagnose zu erstellen. Je nach der Gesundheitslage werden die Übungen ausgesucht und in einer auf die jeweilige Situation abgestimmten Weise ausgeführt.

Um dies zu verdeutlichen, sollen hier einige Beispiele aufgeführt werden, wie bei bestimmten Krankheitsbildern geübt wird und worauf man beim Lernen und Unterrichten von Guo Lin Qigong achten sollte.

Die Haltung der Hände bestimmt die Wirkung

Eine wichtige Bedeutung haben die verschiedenen Handhaltungen:

Bei der Vorbereitungsübung und der Abschlussübung führen wir immer ein Öffnen und Schließen aus. Dazu gibt es fünf unterschiedliche Formen:

Wirkung

ableiten
ableiten
regulieren
aufbauen
aufbauen

beim Öffnen

Handflächen zum Boden
Handflächen zum Boden
Handrücken zueinander
Handflächen nach oben
Handflächen nach oben

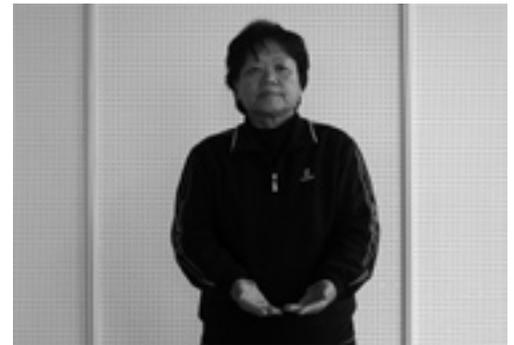
beim Schließen

Handflächen zum Boden
Handflächen zueinander
Handflächen zueinander
Handflächen nach oben
Handflächen zueinander

leicht aufbauende Handhaltung



stärker aufbauende Handhaltung



环跳

Huantiao

督脉

Dumai

任脉

Renmai

带脉

Daimai

肾俞

Shenshu

Die Handhaltungen sollen immer der Gesundheitssituation der Übenden entsprechend gewählt werden.

Bei den gehenden Übungen bewegen sich die Hände im Bereich zwischen Dantian und Huantiao (Gallenblase 30). Dazu gibt es folgende Handhaltungen:

ableiten: beide Handflächen zum Boden gerichtet

aufbauen: beide Handflächen zum Körper gerichtet
regulieren: eine Handfläche gegen den Körper (die sich Richtung Körper bewegt), die andere zum Boden gerichtet (die sich Richtung Huantiao bewegt)

senken: die Finger beider Hände zum Boden gerichtet (nur für Menschen mit sehr hohem Blutdruck)

Windatmung nicht für alle geeignet

Das Windatmen ist eine sehr wirksame Atmungsform gegen Krebszellen, weil dadurch mehr Sauerstoff aufgenommen wird.

Beim Windatmen berührt die Zungenspitze den Gaumen, das ist wichtig. Dadurch bilden Renmai und Dumai einen Kreis und es wird mehr Speichel produziert. Frau Guo Lin hat gesagt: »Speichel ist unser eigenes Medikament.«

Normalerweise sollen KrebspatientInnen die Windatmung praktizieren. Sie hat zwei Formen:

- zweimal kurz einatmen durch die Nase, einmal ausatmen auch durch die Nase (nicht durch den Mund!!)
- einmal kurz einatmen und einmal kurz ausat-

men nur durch die Nase, diese Atmung ist stark. Sie wird nur in der Übung »Das schnellste Gehen« genutzt.

Die Windatmung ist wirksam, aber nicht für alle geeignet. Personen mit Bluthochdruck oder einer Herzkrankheit einschließlich Arrhythmie dürfen kein Windatmen praktizieren, sie nutzen nur die normale Atmung.

Qi-Atmung

Bei der Vorbereitungsübung und der Abschlussübung macht man Qi-Atmung. Dazu gibt es zwei Formen:

- Zuerst einatmen durch die Nase, dann ausatmen durch den Mund, dann einatmen durch die Nase und ausatmen durch die Nase, das gilt als eine Qi-Atmung, dreimal wiederholen. Dies ist die ableitende Form, die für Krebspatienten bestimmt ist.

- Zuerst ausatmen durch den Mund, dann einatmen durch die Nase, dann ausatmen durch die Nase, einatmen durch die Nase, das gilt als eine Qi-Atmung, dreimal wiederholen. Diese Form ist aufbauend und für Personen ohne Krebs geeignet.

Beim Qi-Atmen werden die Hände jeweils entsprechend der Situationen der Lernenden übereinander (für Frauen rechte Hand unten, für Männer umgekehrt) auf das Dantian gelegt. Diese Handhaltung gilt für PatientInnen, die einen Tumor im Bereich des Oberen Erwärmer haben.

PatientInnen mit einem Tumor im Bereich des Mittleren oder des Unteren Erwärmer legen die Handrücken auf die Shenshu-Punkte (Blase 23).



Bei Nierenkrebs sollen die Handrücken mit den Fingern nach hinten auf den Daimai (Gürtelmeridian) gelegt werden.

KrebspatientInnen, die sehr schwach sind, lassen beide Arme locker hängen.

Frau Guo Lin hat erklärt, dass die Hände mit einem gewissen Abstand von 20 bis 30 Zentimetern zum Tumor auf den Körper gelegt werden sollen.

Allgemeine Übungsprinzipien für Krebspatienten

Frau Guo Lin hat für KrebspatientInnen drei Stadien unterteilt. Das erste Stadium ist Rettung und der Schwerpunkt liegt hier auf dem Ableiten. Nach der Vorstellung der TCM entsteht ein Tumor durch eine Ansammlung von negativem Qi, das auf die Dauer zu einer Blockade von Qi und Blut führt. Diese Blockade soll gelöst, das negative Qi abgeleitet werden.

KrebspatientInnen sollen folgende Übungen lernen und regelmäßig üben:

- Das natürliche Gehen mit Windatmung
Das ist die Basisübung. Alle sollen als erstes diese Übung lernen. PatientInnen mit Bluthochdruck oder Herzkrankheiten führen sie ohne Windatmung aus. Manche PatientInnen erreichen schon eine sehr gute Wirkung nur mit dieser Übung.
- Heben-Senken-Öffnen-Schließen als Einzelübung
- Mittelschnelles Gehen mit mittlerer Windatmung
- Schnellstes Gehen mit starker Windatmung
- Drei Schritte gehende Übungen mit mittlerer Windatmung
- Die Stimmeinsatzübung
- Gehende Übung auf der Stelle mit Windatmung
- Handstabübung

Für die Übung mit Stimmeinsatz gibt es zwei Arten der Ausführung:

- KrebspatientInnen üben zum Beispiel mit »Ha« (in drei verschiedenen Höhen), »Wo« (nur bei Gehirntumor), »Xi«, »Huo«, »Sha«. Die Gefährlichkeit der Krebszellen ist deren mörderisch schnelles Wachstum. Beim Aussprechen der Töne entstehen Schallwellen mit verschiedenen Frequenzen. Die unterschiedlichen Frequenzen erzeugen eine Resonanz in den verschiedenen Organen. Das Wachstum der Tumorzellen und Metastasen soll dadurch gehemmt werden.

- Alle anderen üben mit den Organtönen, zum Beispiel »Yu« (Nieren), »Guo« (Leber), »Zheng« (Herz), »Gong« (Milz), »Dong« (Magen), »Shang« (Lungen). Diese Töne gehen zurück auf das Huangdineijing, den »Klassiker des Gelben Kaisers«. Nur der Magen-Ton stammt von Frau Guo Lin. Während ihrer langen Übungspraxis hat sie die Erfahrung gemacht, dass die Frequenz des Tons »Dong« eine sehr gute Wirkung auf den Magen hat. Für KrebspatientInnen kommen die Organtöne später.

Frau Guo Lin hat gesagt: »*Tu Yin Gong (Stimmeinsatz) ist mein Trumpf.*«

Die PatientInnen lernen die acht Übungen nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt. Durch diese Auswahl an Übungen kann sich ihre Situation stabilisieren und deutlich verbessern.

Dann kann man in das zweite Stadium eintreten, in dem der therapeutischen Effekt gefestigt werden soll. In diesem Stadium liegt der Schwerpunkt mehr auf dem Aufbauen und weniger auf dem Ableiten. Das schnellste Gehen wird nicht mehr geübt, das Windatmen wird reduziert, die Übungszeit langsam verringert. Das langsame Gehen mit normalem Atmen wird wichtiger, ergänzend kommen die Fußmassage und andere Übungen hinzu.

Auch in den gehenden Übungen soll die Haltung der Hände der jeweiligen gesundheitlichen Situation angepasst werden:

links: ableitende Handhaltung beim Gehen

rechts: aufbauende Handhaltung beim Gehen

吐音功

Tu Yin Gong

抢救阶段

Qianjiujieduan – Phase der Rettung

去邪为主

Quxieweizhu – Ableiten als Hauptaugenmerk

巩固疗效阶段

Gongguliaoxiaojieduan – Phase, in der man den therapeutischen Effekt festigt

扶正为主，祛邪为辅

Fuzhengweizhu, Quxieweifu – Aufbauen als Hauptaugenmerk, Ableiten als begleitendes Augenmerk



links: regulierende Handhaltung beim Gehen
rechts: senkende Handhaltung beim Gehen

小周天

Xiaozhoutian –
Kleiner Kreislauf

恢复健康和保健

Huifujiangkanghebaojian –
Genesung und Prävention



Wang Li
ist Schülerin von Guo Lin und hat 1979 bei ihr gelernt. 1991 haben sie und ihr Mann in Köln die Firma THK GmbH gegründet und danach die Guo Lin Qigong und TCM Akademie mit den Schwerpunkten Guo Lin Qigong, Hui Chun Gong und TCM. Wang Li gibt Seminare, Lehrer-Ausbildungskurse und Weiterbildungskurse. Sie hat ein Buch von Guo Lin ins Deutsche übersetzt, das demnächst erscheinen soll.
www.guolin-neuqigong.de

Das dritte Stadium mit dem Schwerpunkt auf dem Aufbauen gilt der Genesung und Lebenspflege. In diesem Stadium kann man mehr Jinggong (stille Übungen) und die Guo Lin Qigong Form der fünf Tiere praktizieren. Bei dieser traditionellen Form des Wuqinxi gibt es für jedes Tier acht Übungen. Hier kann ich nur einen Überblick geben, da die Situationen der PatientInnen sehr unterschiedlich sind und eine individuelle Behandlung erfordern. Beispielsweise übte eine Frau Yang aus Beijing mit der Autoimmunkrankheit Lupus erythematosus nach Krebs Guo Lin Qigong und hatte eine sehr gute Wirkung, aber der hohe Wert der Blutsenkung ging nicht zurück. Frau Guo Lin zeigte ihr dann die Tierübung »Hirsch« – normalerweise lernen die PatientInnen die Tierübungen nicht im ersten Stadium – und der Wert senkte sich schnell. Daher sollen PatientInnen unter der Leitung eines Lehrers oder einer Lehrerin lernen und üben.

Bluthochdruck stellt besondere Anforderungen

PatientInnen mit Bluthochdruck oder mit Verkalkung der Herzkranzgefäße sollten insbesondere die folgenden Übungen ausführen ohne Windatmen. Man muss darauf aufpassen, sonst kann der Blutdruck noch steigen.

- Das natürliche Gehen mit normaler Atmung
- Heben-Senken-Öffnen-Schließen (senkende Form für Bluthochdruck, normale Form für das Herz)
- Das langsame Gehen mit normaler Atmung
- Handstabübung
- Kopfmassage

Der Schwerpunkt liegt auf der Vorbereitungsübung, der Handstabübung und der Kopfmassage. Für PatientInnen mit Diabetes sind die folgenden Übungen besonders geeignet:

- Das natürliche Gehen mit Windatmung
 - Heben-Senken-Öffnen-Schließen (senkende Form)
 - Gehende Übung auf der Stelle (Nierenform)
 - Fußstabübung
 - Drei Schritte gehende Übung
- Diabetes wird nach der TCM »Xiaoke« genannt und hat (normalerweise) mehr zu tun mit den Funktionen der Lunge, des Magens und der Nieren. Mit den fünf Übungen versucht man, Yin und Yang ins Gleichgewicht zu bringen:
- Das natürliche Gehen mit Windatmung soll den Nierenmeridian stimulieren und die Lungenkapazität steigern.
 - Das Heben-Senken-Öffnen-Schließen (senkende Form) soll den Körper für das Qi durchlässig machen und die Blutzirkulation (Xue) verbessern. Dadurch können die Blutwerte reduziert werden. Die Übung hilft auch dabei, den Körper zu entspannen und Qi ins Dantian zu senken, das fördert den Kleinen Kreislauf.
 - Die gehende Übung auf der Stelle (Nierenform) soll die Funktionen des Nierenfunktionskreises anregen.
 - Die Fußstabübung kann die Nieren- und Milzfunktionen stimulieren.
 - Die drei Schritte gehende Übung soll die Nieren-, Herz- und Milzfunktionen anregen.
- In China hat man gute Erfahrungen mit Guo Lin Qigong gegen Diabetes gesammelt. Gesunde Menschen können sich auf die folgenden Übungen konzentrieren:
- Natürliches Gehen mit Windatmung,
 - Langsames Gehen mit normalem Atmen,
 - Kopfmassage,
 - Fußmassage,
 - Handstabübung,
 - Fußstabübung
 - Heben-Senken-Öffnen-Schließen.

Die Basistheorie des Guo Lin Qigong ist die Traditionelle Chinesische Medizin. Deswegen ist Differenzierung wichtig. Menschen mit Bluthochdruck beispielsweise sollen die senkende Form vom Heben-Senken-Öffnen-Schließen machen, weil sie normalerweise »obere Fülle und untere Leere« haben, aber Menschen mit niedrigem Blutdruck brauchen im Gegenteil die steigende Form. Nur so bekommen die PatientInnen die beste Wirkung. Außerdem spielen die Emotionen eine wichtige

Rolle, so schädigt ständiger Zorn zum Beispiel besonders die Leber, dauernde Angst schädigt die Nieren. Guo-Lin-Qigong-LehrerInnen sollten mit diesen Aspekten vertraut sein und sie ihren SchülerInnen im Unterricht erklären können.

Guo Lin Qigong ist theoretisch und praktisch ausgereift. Frau Guo Lin hat gesagt: »Mein Qigong wird in die Welt gehen.« Ich hoffe, dass Guo Lin Qigong immer mehr Menschen helfen kann.

上实下虚

Shangshixiaxu – obere Fülle und untere Leere



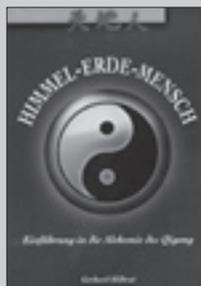
Der Onlineshop tqj-shop.de

TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL

bücher
Bücher



Nabil Ranné
Die Wiege des Taijiquan
Euro 39,- *



Gerhard Milbrat
Himmel – Erde – Mensch.
Einführung in die Alchemie
des Qigong
Euro 21,80 *



Rainer Landmann
Taijiquan – Konzepte und
Prinzipien einer Bewegungs-
kunst
Euro 24,- *

dvds
DVDs



Christel Proksch
Aus der Mitte heraus
Euro 18,- *



Taiji-Europa
Entspannung für Körper
und Geist
Euro 10,- *



Xiaoqiu Li
Daoyin Yangsheng Gong
Set 1: Euro 55,- *
Set 2: Euro 95,- *

* zuzüglich Versandkosten

Bestellen im Internet:

tqj-shop.de

Telefonische Bestellung: +49/ 4632/ 876 19 28