

# wir.Heilpraktiker

August 2/2012 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik

ISSN 1430-7847 1391



## Traditionelle chinesische und asiatische Heilkunde

ab Seite **6**



### Homöopathie

Macht-Mittel

**32**



### Osteopathie

Veno-lymphatische-fasziale Dysfunktion **41**



### Psychosomatik

Nacht für Nacht

**44**

KOSMISCHES CHI KUNG

# Der Weg des Chi – Die Praxis der Buddhahand



Kosmisches Chi Kung (oder Qi Gong) ist ein wichtiger Zweig des Tao (oder Dao), eines umfassenden Systems zur Kultivierung von Körper, Energie und Geist. Chi bedeutet „Energie“ oder „Lebenskraft“; Kung bedeutet „Arbeit“ oder „Bemühung“. Beim Kosmischen Chi Kung geht es um die Entwicklung der Fähigkeit, Chi zu Selbstheilzwecken zu nutzen. Die taoistischen Weisen entwickelten diese Praxis, um die im Körper vorhandenen Störfelder und Blockaden in nutzbare Energie umzuwandeln. Diese Disziplin ist für jeden von Nutzen, der an komplementären und alternativen Heilmethoden interessiert ist, sei es für sich selbst oder als Therapeut; für jeden, der sein menschliches Potential auf einer höheren Bewusstseinssebene verwirklichen will.

Wir Menschen verdanken unser Leben einer einzigartigen Kombination der Kräfte und Energien in unserer Umgebung und in unserem Inneren. Die beiden Hauptkräfte sind Elektrizität und Magnetismus. Bioelektrischer Magnetismus ist der westliche Welt Ausdruck für „Lebenskraft“ oder das, was die Taoisten „Chi“ nennen. Bio bedeutet Leben; elektro bezieht sich auf die universalen Energien (yang) der Sterne und Planeten; und Magnetismus bezieht sich auf die Erdenergien (yin) oder Gravitationskräfte, die auf allen Himmelskörpern vorherrschen. Bio-elektrischer Magnetismus oder Chi durchdringt alles im Himmel, auf der Erde und in der Natur. Seit fünftausend Jahren haben Adepten des Kosmischen Chi Kung altbewährte Methoden eingesetzt, um dieses unerschöpfliche Chi-Reservoir zu nutzen und so die ihnen verfügbare Selbstteilenergie in erheblichem Maße zu vermehren.

Im Menschen wirken zwei Grundarten von Chi:

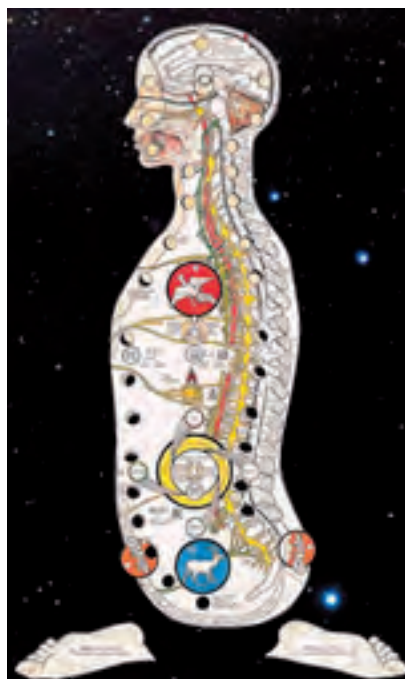
**1. pränatales Chi**, eine Kombination von Chi und Ching, es ist von den Eltern ererbt und zeigt sich als angeborene Vitalität; und

**2. postnatales Chi**, jene Form von Lebenskraft, die ein Individuum während seines Lebens erwirbt und die sich manifestiert als das Licht, das hinter der Persönlichkeit und dem Selbstbewusstsein leuchtet.

1. Pränatales Chi kann nach der Geburt nicht mehr nennenswert vermehrt werden. Wir können jedoch durch bewussten Lebenswandel seine frühzeitige Erschöpfung vermeiden. Letztlich führt uns die höchste Vision der alten Taoisten nach ewigem Leben zu der Erkenntnis, die Erhaltung unseres mit der Geburt erworbenen Ur-Chi's garantiert ein langes und gesundes Leben. Dies können wir jedoch nur durch sorgsamem Umgang mit unserem postnatalen Chi erreichen. Wird unser postnatales Chi durch exzessiven Lebenswandel, schlechte Nahrung oder flache Atmung erschöpft, beginnen wir, unser pränatales Chi zu verbrauchen, was zu frühzeitigem Altern, zu Krankheit und irgendwann zum Tod führt.

2. Um postnatales Chi aufzubauen, gewinnt der Mensch bio-elektro-magneti-

sche Energie aus den beiden Hauptquellen Nahrung und Atmung. Nährstoffarme Lebensmittel und flache Atmung begrenzen die Möglichkeit der Energiegewinnung erheblich. Die taoistischen Lehren widmen deshalb der 5-Elemente-Ernährung und speziellen Atemübungen besondere Aufmerksamkeit. Pflanzen nehmen die kosmischen Energien der Sonne und die magnetischen Kräfte der Erde auf, um sie zu assimilieren und zu transformieren und diese Energien allen Lebewesen zur Verfügung zu stellen. Anstatt universales Chi erst dann zu absorbieren, nachdem es durch Pflanzen aufbereitet wurde, gehen die Adepten des Kosmischen Chi Kung direkt an die Quelle dieser Urenergie. Wenn wir uns auf die kosmischen Kräfte ausrichten, werden wir zu einem Kanal, durch den wir diese Energien in direkter Verbindung mit dem Universum über Körper, Seele und Geist aufnehmen und verarbeiten können. Mithilfe der Techniken von Kosmischem Chi Kung und Meditation werden wir somit in die Lage versetzt, diese kosmische Energie gezielt zu steuern.



Im Kosmischen Chi Kung vergleicht man den Menschen mit einer gefüllten Öllampe. Viele Leute verbrennen ihren Brennstoff mit hoher Intensität, ohne sich jemals Zeit zu nehmen, das Öl in der Lampe wieder aufzufüllen. Alkohol, Drogen, Tabak und Promiskuität beschleunigen allesamt den Verbrauch dieses Brennstoffs. Bei den Übungen des Kosmischen Chi Kung geht es darum, diese inneren Energien wieder aufzufüllen. Die Taoisten haben erkannt, dass der Mensch nur einen begrenzten Chi-Vorrat besitzt. Wenn wir jedoch in der Lage sind, uns mit den unerschöpflichen Energiequellen im Universum zu verbinden, erlangen wir eine unbegrenzte Chi-Kapazität und füllen uns – innerhalb der Grenzen unserer menschlichen Natur – ständig wieder mit der unendlichen Fülle an Energie um uns herum auf.

Nach taoistischer Überzeugung ist die Ursache für die meisten körperlichen Beschwerden blockiertes oder stagnierendes Chi. Praktizierende des Kosmischen Chi Kung beseitigen diese Chi-Blockaden, indem sie sich mit den Kräften der Erde und des Kosmos verbinden und deren stärkere, reinere und positivere Energien in den Körper leiten, um das negative oder blockierte Chi zu lösen und zu transformieren. Bei ihrer inneren Suche entdeckten die alten Taoisten einen Zugang zu diesen Kräften des Universums. Und je besser wir unsere innere Energie lenken können, desto leichter fällt es uns, die Energien um uns herum zu steuern.

In der heutigen Traditionelle Chinesische Medizin, die ihre Wurzeln in den alten taoistischen Lehren hat, kennen wir noch sehr viel mehr Chi-Arten und ihre verschiedenen Qualitäten, die werden im Kosmischen Chi Kung aber nicht näher behandelt. Die Prinzipien bleiben aber immer gleich, ausgewogenes Gleichgewicht ist der Idealzustand.

Der Mensch verfügt über erstaunliche Gaben und Fähigkeiten. In der Art und Weise, wie wir unseren Verstand und unsere Hände gebrauchen, sind wir einzigartige Lebewesen. Schauen Sie sich in Ihrer Welt um: Die Wolkenkratzer, die Architektur, die Technologie und die unzähligen weiteren Schöpfungen des Menschen sind alle durch das Zusammenwirken von Verstand und Hand entstanden. Bei der Übung benutzen wir unseren Geist und die Hände,

um uns mit den Kräften des Kosmos zu verbinden. Wir benutzen den Verstand, um ein Energiemuster ins Universum zu projizieren, seine Kräfte anzuzapfen und diese Energie zurück in unseren Körper zu leiten. Mit Geist und Händen kann jeder von uns in die grenzenlose Energie des Kosmos eintauchen.

Ein wichtiger Bestandteil des Kosmischen Chi Kung ist die Kultivierung selbstheilender Fähigkeiten, um sie für sich und damit für die Gemeinschaft einzusetzen. Als wahrer Jünger des Tao lernt der Schüler zu Beginn über sich selbst und die Möglichkeiten innerer Kultivierung.

Wie alle in taoistischer Tradition überlieferte Methoden ist auch beim Kosmischen Chi Kung kein Glaubenssystem aufgebaut, sondern die Werte und Schwerpunkte sollen für jeden ‚erlebbar‘ sein.

### Chi beherrschen

Zu den wichtigsten Grundlagen des Kosmischen Chi Kung gehört die Beherrschung von Chi. In fünf Schritten können Sie lernen, Chi zu beherrschen, die wahre Methode der taoistischen Lehre ist die mündliche Übertragung, so wie sie schon seit über fünftausend Jahren gepflegt wird.

### Stufe 1: Chi bewahren

Im System des Kosmischen Chi Kung besteht das oberste Ziel darin, Chi bewahren zu lernen. Das lässt sich mit allen möglichen Metaphern veranschaulichen. Wenn zum Beispiel eine Batterie völlig entleert ist, ist es schwieriger, sie wieder aufzuladen. Ebenso gilt, dass es schwieriger ist, Energie zurückzugewinnen, wenn man völlig ausgelaugt ist.

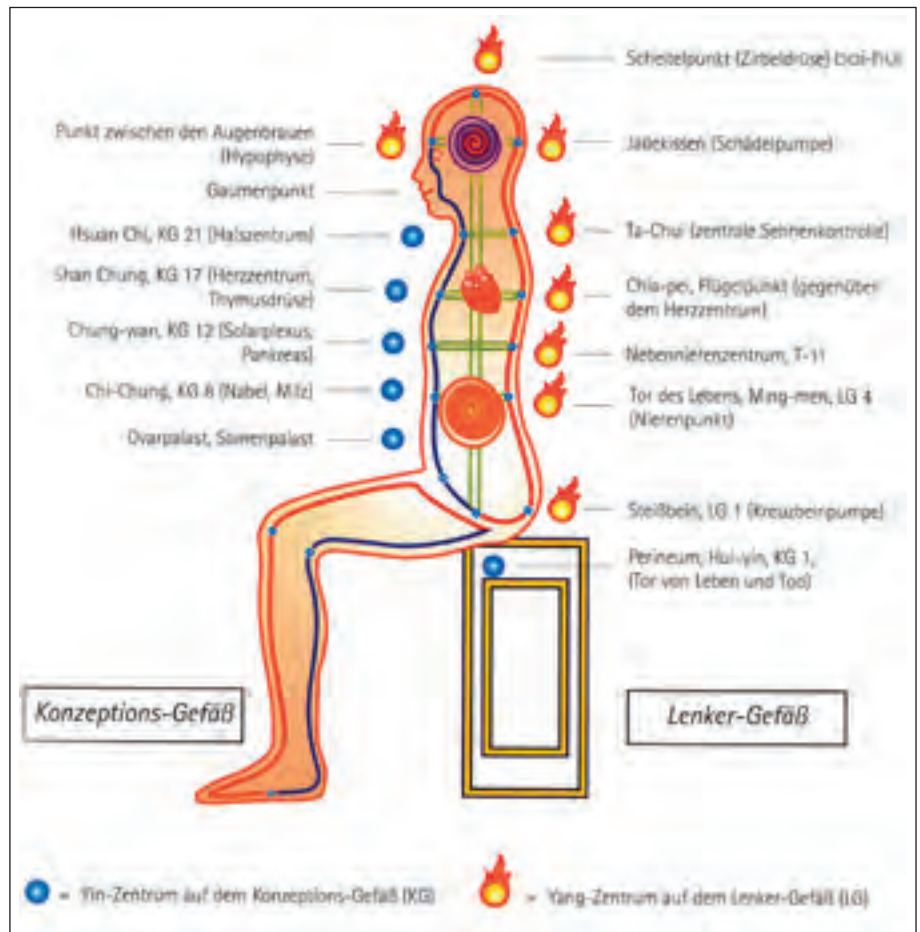
Ein anderes Beispiel besagt, dass man Geld haben muss, um Geld zu machen – und Chi haben muss, um Chi zu machen. Die Bewahrung von Chi hilft Ihnen, mehr Chi zu gewinnen.

Um mehr Chi zu haben, müssen wir zuerst Kontrolle über diejenigen Tore erlangen, durch die wir gewöhnlich Energie verlieren, was unbewusst dazu führt, daß sich unsere Lebenskraft erschöpft.

Wir verlieren Energie:

- > durch unser Fortpflanzungssystem
- > durch negative Emotionen
- > dadurch, dass wir ständig unsere Sinne nach außen richten.

Was würde es uns also nützen, mehr Chi zu erwerben, ohne zu wissen, wie wir



Kosmisches Chi Kung: Kleiner Energie Kreislauf

das Chi, das wir bereits besitzen, auch halten können?

### Stufe 2: Chi harmonisieren

Als Nächstes lernen wir, unser Chi zu harmonisieren; das heißt, wir sorgen für einen ungehinderten und ausgeglichenen Energiefluss im ganzen Körper, übrigens das Ideal der chinesischen Medizin. Wenn unsere Energie nicht im Gleichgewicht ist, haben wir möglicherweise an einigen Stellen zu viel und an anderen zu wenig davon. Vielleicht sind wir auch zu sehr Yang oder zu sehr Yin, oder wir leiden auch an einem Überschuss bzw. einem Mangel an Hitze, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit. In solchen Fällen neigen wir zu extremen Reaktionen und sprunghaftem, körperlichen Befinden.

### Stufe 3: Chi transformieren

Im dritten Schritt lernen wir, unser Chi in nützlichere Energieformen umzuwandeln. So können wir zum Beispiel mithilfe der taoistischen Sexualpraktiken (Heilende Liebe) Sexualenergie in fundamentale Lebenskraft umwandeln. Andere Techniken, wie das Innere Lächeln, die Sechs Heilenden Laute und die Fusion der Fünf Elemente können dazu eingesetzt werden, ne-

gative emotionale Energie in positives Chi zu transformieren oder durch spezielle Massagetechniken wie Chi Massage oder Chi Nei Tsang im physischen Körper sitzende, emotionale Blockaden zu lösen. Deshalb bildet Chi nicht nur die Grundlage unserer Gesundheit, sondern auch das Fundament unserer spirituellen Entwicklung.

### Stufe 4: Chi vermehren

Sobald wir diese drei ersten Stufen der Kontrolle von Chi abgeschlossen haben, können wir beginnen zu lernen, wie wir es vermehren können. Chi durchdringt das ganze Universum: Himmel, Erde und Natur. Beim Kosmischen Chi Kung handelt es sich um altbewährte Methoden, um diese unbegrenzten Chi-Vorräte anzuzapfen und die uns zur Verfügung stehende Energiemenge erheblich zu vergrößern. Dazu ist es unverzichtbar, zuerst die grundlegenden Stufen der Bewahrung, Harmonisierung und Transformation von Chi gemeistert zu haben, bevor wir uns mit seiner Vermehrung befassen. Vielleicht verschwenden wir sonst die Energie, die wir sammeln, oder verstärken unbewusst die disharmonischen, negativen Energien, die wir noch nicht richtig kontrollieren können.

Alle Fotos (5): © Anne-Christine Heuhsen

## Stufe 5: Chi projizieren

Schließlich lernen wir unseren Geist auszu-dehnen, um das unerschöpfliche Chi der Natur und des Universums aufnehmen können, um unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist zu heilen sowie andere Menschen zu unterstützen. Wenn wir Kosmisches Chi Kung praktizieren, werden unsere Hände sensibel für das Chi-Gefühl und den Chi-Fluss. Dabei nutzen wir auch die Yi-Kraft von Geist-Augen-Herz, um kosmisches Chi durch die Handflächen und den Scheitel zu absorbieren und es durch die Hände auszusenden. Damit können wir anderen helfen, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, ohne sie direkt zu berühren oder unsere Energie zu erschöpfen. Zudem steht damit die erforderliche Energie zur Verfügung, ein Schutzfeld aufzubauen, das emotionale und geistige Attacken von uns fernhält.

Das mag sich zunächst unglaublich anhören, aber in jüngster Zeit haben Forscher an chinesischen Chi-Kung-Kliniken die von Chi-Kung-Meistern ausgestrahlte Energie nicht nur gemessen, sondern gleichzeitig auch festgestellt, dass verschiedene Formen und Frequenzen von heilemdem Chi abgegeben werden können. In den Vereinigten Staaten sind diese Untersuchungen durch Experimente an Forschungseinrichtungen wie dem Menninger Institute (in Topeka in Kansas) bestätigt worden.

## Geist, Auge, Herz und Intention (Yi)

Um Chi noch stärker zu aktivieren und zu vermehren, ist es unerlässlich, Geist, Augen und Herz zu öffnen und unsere Intention einzusetzen. Bei den Tao-Übungen erreichen wir das, indem wir Yi kultivieren. Yi bedeutet im Chinesischen Intention, Gewahrsein, Geisteskraft und Konzentration. Yi beherrscht und leitet Chi. Mit unserem Geist kontrollieren wir unsere Denkmuster und unsere Kopf-Sinne, die Augen, das Gehör, den Geruch und den Geschmack. Mit unserem Herzen kontrollieren wir alle Organe und die ihnen zugeordneten positiven und negativen Emotionen: Freundlichkeit und Zorn in der Leber, Freude und Ungeduld im Herzen, Offenheit und Sorge in der Milz, Mut und Trauer in der Lunge sowie Sanftheit und Furcht in den Nieren. Dies alles wird durch Yi kontrolliert. Es ist die Kraft von Geist-Auge-Herz, ver-



Kosmisches Chi Kung: Gürtelkanal

schmolzen mit unserer Intention. Das im Westen bekannte autogene Training funktioniert nach ähnlichen Prinzipien.

Alle guten Leistungen in unserem Leben hängen von der Qualität und der Wirksamkeit unseres Yi ab. Wenn sich das Bewusstsein von Geist, Augen und Herz zu einer Einheit verbindet, entsteht eine kostbare alchemistische Mixtur. Die Kraft des Yi ist der magische Katalysator, der uns positive Ergebnisse im energetischen Bereich garantiert.



Kosmisches Chi Kung: Tigermaul

Bei der Praxis der Kosmischen Chi Kung nehmen wir sozusagen das Universum in uns selbst auf - durch die Handflächen, die Haut, das Herz und den Scheitel. Mithilfe von Yi können wir den Kosmos durch die verschiedenen Öffnungen unseres Körpers einatmen, seine Kraft absorbieren, sie verdichten, transformieren und zum Nutzen aller Wesen einsetzen.

Um Yi zu aktivieren und zu kontrollieren, müssen Sie die Grundtechniken des Kosmischen Chi Kung beherrschen.

## „Buddhahand“ oder auch „Praxis der leeren Hand“

C. G. Jung als großer, westlicher Erforscher des Mysteriums Mensch hat festgestellt:

Wer nach außen schaut, träumt,  
Wer nach innen schaut, erwacht!

Die Kontaktaufnahme mit unserem Inneren Universum ist der erste Schritt zur taoistischen Bio-Energielehre. Nachdem durch körperliche Chi Kung Übungen unser Körper vorbereitet wurde, um diese höheren, spirituellen Energien aufzunehmen und zu halten, können wir die nächsten Schritte zum Öffnen der inneren Energiebahnen gehen. Neben dem Öffnen der Brücken- und Regulator-Kanäle sowie dem Lenker- und Konzeptionsgefäß (Du Mai/Ren Mai), dem Aufsteigenden Kanal (Chong Mai) wird insbesondere der Chi-Gürtel (Dai Mai/Dai Mo) aktiviert. Erst wenn wir diese Voraussetzungen erfüllt haben, können wir als Kanal das Kosmische Chi Kung praktizieren, Energien wahrnehmen, sie führen und auch halten. Im Kern der Praxis steht eine Übungsmethode, die „Buddhahand“ oder auch „Praxis der leeren Hand“ genannt wird. Ziel dieser Praxis ist es, das Chi des Übenden zu stärken, mit farbigem Chi zu arbeiten und zu lernen, Chi auch an Andere abzugeben.

Durch die innere Vorbereitung der Praktizierenden mit den Basisübungen und besonders auch den Techniken des Kosmischen Chi Kung werden die spirituellen, geistigen Anlagen trainiert.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und beim Chi Kung legt man größten Wert darauf, den Organismus so zu harmonisieren und so zu stärken, dass er sich selbst heilen kann. Die Meditations-techniken und Disziplinen der Inneren und Äußerer Kampfkünste des Kosmischen Chi Kung sind für das Erreichen dieses Zieles von grundlegender Bedeutung. ◀

### Quellen-Hinweis:

Auszüge aus dem Buch Mantak Chia, Kosmisches Chi Kung, Lotos Verlag 2004

## AUTORIN

Anne-Christine Heuhsen,  
Heilpraktikerin

Stellv. Vorsitzende FH e.V., Lorenzstr. 64,  
12209 Berlin, Tel. 0 30/7 739 12 07,  
a.c.h@naturheilpraxis-heuhsen.de