

INKA JOCHUM
Nie mehr müde
Mit Qi Gong zu neuer Lebensenergie



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Der Mensch fühlt sich gesund, vital und voller Kraft, wenn die Energie in seinem Körper frei fließen kann. Die hier vorgestellten Übungen des Stillen Qi Gong, dargestellt von Meister Li Zhi-Chang, sind ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Neben den fünf grundlegenden Basisübungen, allem voran dem Kleinen Energiekreislauf, werden weiterführend die Sechs Heilenden Laute vorgestellt. Diese Übungen vitalisieren alle Organe und lösen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers. Durch das Üben wird die Yin- und Yang-Energie im gesamten Körper ausgeglichen. Der Körper kann tief entspannen und wird bis in die feinsten Zellstrukturen neu belebt.

Autoren

Inka Jochum unterrichtet seit vierzig Jahren Atemtherapie, Autogenes Training, Yoga und Tai Chi. Sie war viele Jahre Dozentin an der Staatlichen Gymnasiallehrerschule Kleine Nestler. Sie veranstaltet Energietage, Wochenendkurse und bietet Seminare an Kraftplätzen auf Kreta, in Marokko, Indien, Ladakh und Tibet an. 1984 gründete Inka Jochum die DANA e.V., die Gesellschaft zur Erhaltung tibetischer Kultur und Medizin (www.dana-ev.de).

www.inka-jochum.de

info@inka-jochum.de

Meister Li Zhi-Chang wurde 1942 in Beijing geboren. Bereits als Sechsjähriger lernte er von seinem Großvater Qi Gong, Kung Fu, Tai Chi Chuan und wurde früh in die Geheimnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin eingeführt. Meister Li arbeitete über zwanzig Jahre als Akupunkturarzt in Beijing. 1988 kam er nach Deutschland und gibt seitdem regelmäßige Ausbildungskurse und Seminare.

Kontakt: Qi-Gong-Zentrum München

www.qigong-zentrum-muc.de

qigong-zentrum-muc@gmx.li

Inka Jochum

Nie mehr **müde**
Mit **Qi Gong** zu neuer
Lebensenergie

GOLDMANN

Dieses Buch widme ich Meister Li Zhi-Chang,
seiner Frau Li Choulan und den Kindern
Wang Qi, Yüh, Chang, Bernhard, Jin Xin und
meinen Brüdern Karl-Heinz, Michael und
Alexander Jochum aus ganzem Herzen
und tiefer Dankbarkeit.

Die Originalausgabe erschien unter den Titeln »Neue Lebensenergie«
und »Nie mehr müde« 2001 und 2005 bei nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profimatt liefert Sappi, Ethingen.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Februar 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 und 2005 nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung München

Fotos: Meister Li Zi-Chang

Umschlagillustration: Christine Braig, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Těšinská Tiskárna A. S., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-22045-8

Inhalt

Neue Lebensenergie 7

Das Meridiansystem 12

Die 5 Basisübungen des Stillen Qi Gong 16

1. Der Kleine Energiekreislauf – Qi aufnehmen 22

2. Yang Qi Fa – Pflege des Qi 38

3. Heilübung – Schüttelübung 42

4. Seidenraupe – Qi pflücken 50

5. Pfeilhand – Qi abgeben 59

Die Sechs Heilenden Laute 66

Der erste Heilende Laut – der Leberlaut SHÜ 72

Der zweite Heilende Laut – der Herzlaut KHH 76

Der dritte Heilende Laut – der Milzlaut HU 80

Der vierte Heilende Laut – der Lungenlaut SE 84

Der fünfte Heilende Laut – der Nierenlaut TSUI 88

Der sechste Heilende Laut –
der Dreifacherwärmerlaut SCHS 92

Tipps für ein energiereiches Leben 96

Neue Lebensenergie

Das Wissen von der Lebensenergie stammt aus dem alten China. Die Lebensenergie ist die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur. Neben Haut, Muskeln, Sehnen, Nerven und Knochen gibt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin ein zusätzliches System: das Meridiansystem. Meridiane sind Energiekanäle, durch die die Lebensenergie (Qi) im gesamten Körper fließt.

Diese Energiebahnen können Sie sich als fließende Lichtbahnen durch Ihren Körper vorstellen.

Der Mensch ist gesund und voller Energie, wenn das Qi durch alle Bahnen ohne Blockaden fließen kann. Bei Krankheit ist das Qi blockiert. Durch die 5 Basisübungen des Stillen Qi Gong wird der Fluss des Qi optimiert, die Stauungen und Blockaden beseitigt, die Immunkräfte und Widerstandsfähigkeit des menschlichen Körpers gesteigert.

*Der Mensch
ist gesund,
wenn Qi ohne
Blockaden fließt*

Im Indischen wird Qi als *Prana* bezeichnet, im Japanischen als *Ki*, im Griechischen als *Pneuma*, im Tibetischen als *Lung*.

Qi erhalten wir von unserem Vater und von unserer Mutter (das Qi der Erbensenz); wir nehmen Qi über unsere Nahrung auf; der Geburtsort versorgt uns wiederum mit einem anderen Aspekt des Qi, je nachdem, ob wir am Meer oder in den Bergen geboren sind; und auch wie wir unser Leben führen, beeinflusst unsere Lebensenergie.

Diese Lebensenergie hat ein Kräfte-reservoir im Körper: das Untere Dan-Tien.

Das Kräfte-reservoir im Körper Es befindet sich zwischen Nabel und Schambein, ca. vier Finger unterhalb des Nabels.

Genauer gesagt: Teilen Sie die Fläche zwischen Nabel und Schambein in fünf Teile, das Untere Dan-Tien liegt dann im vierten Teil vom Nabel aus gesehen bzw. im zweiten Teil vom Schambein aus gesehen. Nicht umsonst sprechen wir vom Nabel der Welt. Im Chinesischen wird das Untere Dan-Tien auch Goldener Ofen, Zinnoberfeld oder Erdmitte genannt.

Im Bauch befinden sich über hundert Millionen Nervenzellen, d.h. es sind dort mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark. Der Neurobiologe Michael Gershon von der

Neue Lebensenergie

Columbia University sagt, dass der Bauch verblüffend unserem Kopfhirn ähnelt. Wenn wir sagen, wir denken mit dem Bauch, kommen wir dieser Betrachtungsweise sehr nahe. In unserem Bauch werden sogar psychoaktive Substanzen wie z.B. Serotonin und Opiate gebildet. Der Bauch ist also unser wichtigstes Energiezentrum.

Wie wunderbar symbolisiert dies auch die Figur des lachenden chinesischen Buddhas mit seinem runden Bauch, der auch noch Glück bringt. Durch Gürtel, durch zu enge Hosen und Röcke, durch Body-Shapes wird der gesamte Unterbauch eingeschnürt und damit die Lebensenergie am Fließen gehindert. Wie viel gesünder wäre es, zu seinem Bauch so ein Bewusstsein zu haben wie ein chinesischer, lachender Buddha. Lachen Sie viel und häufig, aus vollem Bauche, das allein schon vermehrt Ihre Lebenskraft.

Mit den 5 Basisübungen des Stillen Qi Gong können Sie das Untere Dan-Tien, also Ihr persönliches Energiereservoir, auffüllen. Sie werden mit neuer Lebensenergie versorgt und Sie meistern Ihre täglichen Aufgaben mit mehr Leichtigkeit, Vitalität und Freude. Das Gleichgewicht der Harmonie, die innere Mitte, verleiht Ihnen ein neues Kör-

Mit den Basisübungen füllen Sie Ihr Energiereservoir

perbewusstsein und damit Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Qi bezeichnet man als eine durch den Menschen und das Universum strömende Naturkraft. Der menschliche Mikrokosmos ist also verbunden mit dem Makrokosmos des Universums. Der Mensch lebt inmitten von Qi und Qi erfüllt den Menschen. Über den Scheitelpunkt (Bai-Hui) nimmt der Mensch das Qi des Himmels auf (Yang-Qi, positiver Pol), über die Sprudelnde Quelle, die sich in der Mitte der Fußsohlen befindet, das Qi der Erde (Yin-Qi, negativer Pol). Durch die Basisübungen des Stillen Qi Gong kann der Übende nicht nur die eigene Lebensenergie stärken, sondern auch diese Verbundenheit mit der Natur neu wahrnehmen. Wie ein Reiter sein Pferd lenkt, so lernt auch

*Der Körper
wird bis in
die feinsten
Zellstrukturen
neu belebt*

der Mensch, das Qi dahin zu lenken, wo es gebraucht wird. Die Übungen wirken der Gebrechlichkeit und der Alterung entgegen, sie dehnen die Lebensspanne aus und verlängern das Leben. Der Körper kann durch den Qi-Gong-Zustand, der durch das Üben erreicht wird, tief entspannen und wird bis in die feinsten Zellstrukturen neu belebt.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

»Sitze wie ein Felsen,
Gehe leicht wie der Wind,
schwebend,
und stehe wie eine Kiefer,
tief verwurzelt in der Erde.«



Inka Jochum

Nie mehr müde

Mit Qi Gong zu neuer Lebensenergie

Taschenbuch, Broschur, 104 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22045-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2015

Die fünf unschlagbaren QiGong-Übungen für ein aufgewecktes Leben.

Müdigkeit ist eine Folge mangelnder Durchblutung und nicht freifließender Lebensenergie. Die hier vorgestellten 5 Basis- sowie weiterführende Übungen stammen aus der Praxis chinesischer Energiearbeit, dem Stillen QiGong (einem Teilgebiet der traditionellen Chinesischen Medizin). Sie vitalisieren alle Organe und lösen Blockaden in den Meridianen, den Energiebahnen des Körpers. Dadurch wird die Yin- und Yang-Energie im gesamten Körper harmonisiert. Der Körper kann tief entspannen und wird bis in die feinsten Zellstrukturen neu belebt. Müdigkeit ist für Sie kein Thema mehr. Sie fühlen sich voller Energie.