Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 1: Herz und Magen
Von Joachim Stuhlmacher

Die Organnetzwerke sind ein grundlegendes Konzept der chinesischen Medizin und damit auch für die Praxis von Qigong und Taijiquan relevant. Insbesondere hierfür wesentliche Aspekte beschreibt Joachim Stuhlmacher in seiner Artikelserie, wobei seine Sichtweise sich auf Quellen vor allem aus der Han-Zeit bezieht. Er beginnt mit dem Herz, der Kaiserin in der Organlandschaft, sowie dem Magen, dem eine Ministerrolle zukommt, der in seiner Verbindung zur Aufnahme von Materie heutzutage jedoch häufig an oberste Stelle gesetzt wird. Damit das Herz seine Funktionen gut erfüllen kann, bedarf es der Ruhe des Geistes, daher ist das Eintreten in die Stille von zentraler Bedeutung.

ABSTRACT

Emperor, chancellor and minister
– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan
Part 1: Heart and Stomach
By Joachim Stuhlmacher
The organ networks are an essential concept of Chinese medicine and thus also relevant to the practice of Qigong and Taijiquan. In his series of articles, Joachim Stuhlmacher describes aspects that are of particular importance to these movement arts, basing his view chiefly on sources from the Han Period. He starts with the heart, the emperor in the organ landscape, and with the stomach, which is assigned the role of a minister. Nowadays, however, this latter organ is often given a priority position due to its connection with the absorption of material. In order for the heart to fulfil its functions properly it requires a calm mind, and so entering stillness is a key aspect for the heart.

In dieser Artikelserie möchte ich exemplarisch altes chinesisches Wissen aus der Han-Zeit und davor darstellen und erläutern, weil dieses Wissen bisher wenig Einzug in die heutige chinesische Medizin sowie Qigong und Taijiquan gefunden hat. Ich beziehe mich insbesondere auf die damalige Einteilung im System der Ebbe- und Fluthexagramme, die eine detaillierte und erweiternde Sicht auf die Körperwelt und die Methoden der klassischen chinesischen Medizin und deren Welt- als auch Menschenbild ermöglicht.

Beginnen möchte ich den Zyklus über die Organnetzwerke mit Herz (Xin) und Magen (Wei). Ich werde für jedes Organ einige wenige Funktionen im Detail vorstellen und deren Bedeutung insbesondere für die Qigong- und Taijiquan-Praxis und Ihnen damit praktische Tipps für Ihr eigenes Training an die Hand geben. Die Organe werden dabei nicht in ihrem bekannten Bezug der Wandlungen (Wu Xing), sondern in eher ungewöhnlichen Konstellationen dargestellt, die Ihnen die Weite des chinesischen Denkens, welches sich durch »sowohl als auch« auszeichnet und wenig »entweder oder« enthält, vor Augen führt.

Das Bild der Organvernetzung im Körper ist der Struktur eines Staatsgebildes nachempfunden,

in welchem das Herz das Oberhaupt (Kaiserin) darstellt, ohne selber in irgendwelche Regierungsgeschäfte involviert zu sein, ähnlich dem Bundespräsidenten bei uns.
Die Lunge ist der Kanzler des Körpers und leitet die Regierungsgeschäfte, die anderen Organe sind Minister, die unterschiedlich viele Beamte unter sich haben (Akupunkturpunkte), um einen reibungslosen Ablauf aller Funktionen zu gewährleisten.

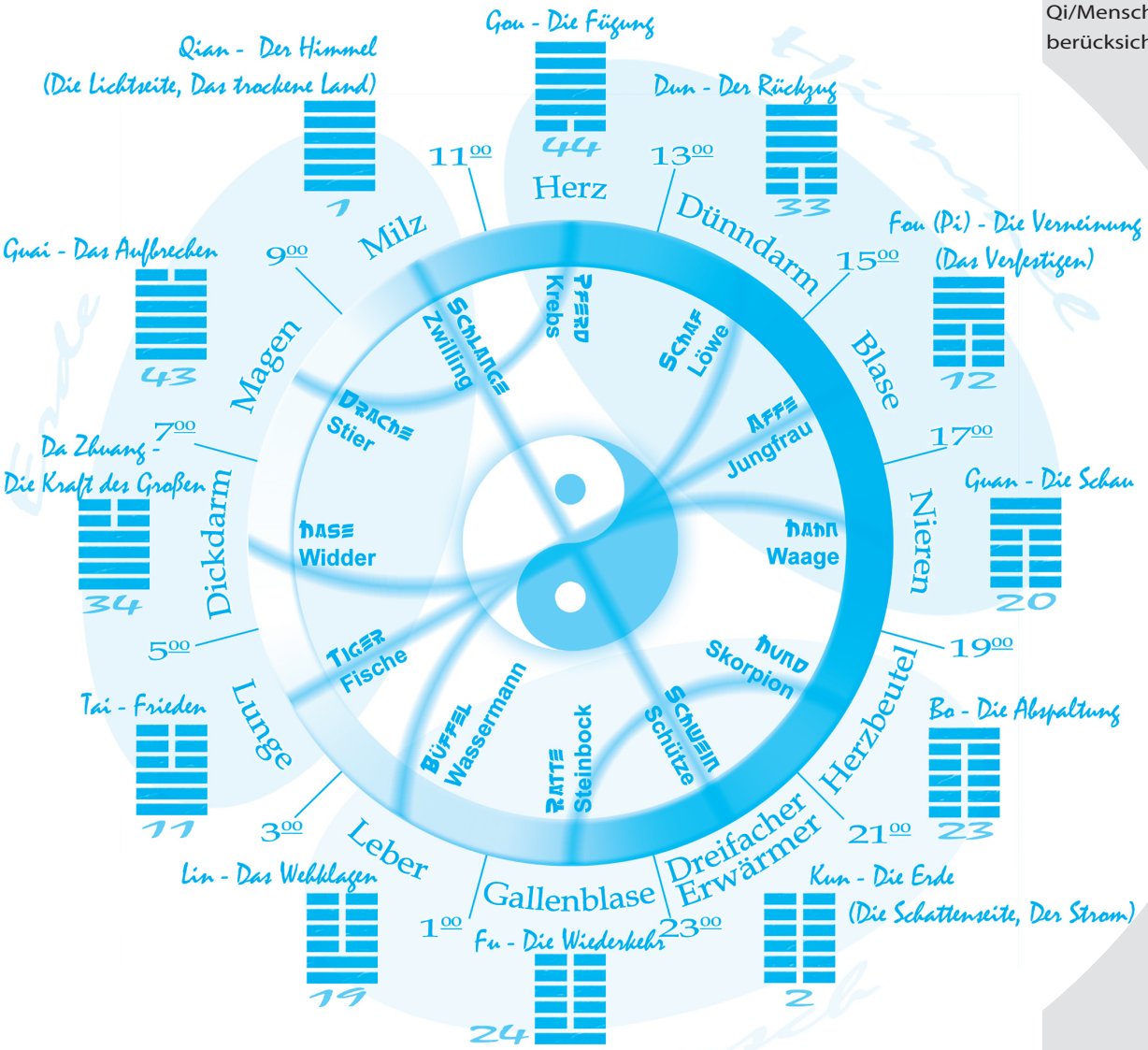
Xin/Herz – die Kaiserin

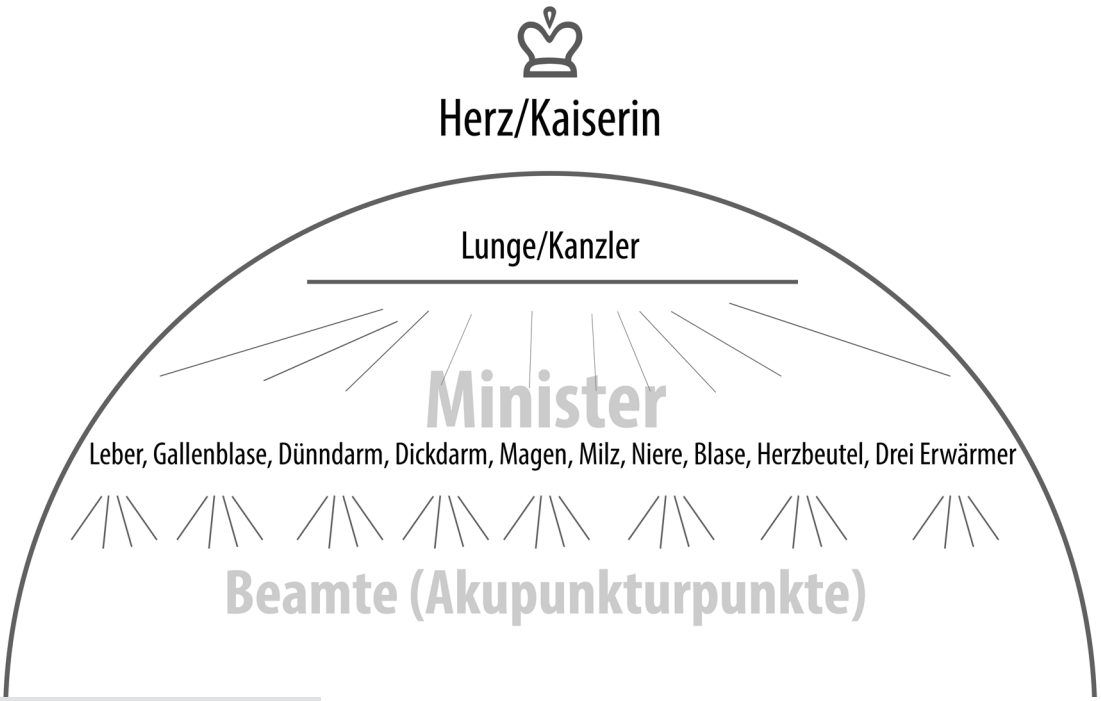
Die Organe haben nicht nur eine Yin-/Yang-Einteilung, wie wir sie aus der TCM kennen als Zang- (Yin) oder Fu-Organ (Yang). Die Beschreibung des Kaiserorgans in den alten Texten ist eine eher weibliche und beinhaltet Aufgaben wie Hingabe, Vertrauen und die Fähigkeit, in allem die Einheit zu sehen. Das Herz muss, um überhaupt auch nur eine einzige sinn-volle Entscheidung treffen zu können, in völliger Ruhe sein und darf deshalb auch nicht zu viel durch praktische Regierungsaufgaben gestört werden oder sich in Unruhe befinden. Denn sonst produzieren wir Blöd-Sinn. Das Herz beherbergt Shen, den Geist. Diesen gilt es ebenfalls zu beruhigen.

Die Beruhigung des Geistes

Das oberste Prinzip jeder Qigong-Praxis ist die Kultivierung des Herzens. Deren erste Handlungsaufgabe ist das »Eintreten in die Stille« (Ru Jing). Jede Qigong-Praxis beginnt mit diesem Eintreten

Die zwölf Ebbe- und Fluthexagramme sind ein sehr detailliertes Zuordnungssystem aus der Han-Zeit, um jedwede Prozesse einordnen (erkennen, voraussehen) und verändern (therapieren) zu können. Wir finden erweiternde Aussagen zur Energie, die sich hinter dem jeweiligen Symbol des betreffenden Hexagramms befindet, zu Jahres- und Tageszeiten als auch zu astrologischen Konstellationen (Himmel) und deren Auswirkungen auf unserem Planeten (Erde). Zudem werden die drei Ebenen des Seins – Körper/Erde, Qi/Mensch und Geist/Geist – berücksichtigt.





Die Organnetzwerke werden einer Hierarchie wie in einem Staatsapparat zugeordnet.

in die Stille, denn nur in tiefer Stille von Geist und Herz können sich die Wirkungen des Qigong wirklich entfalten.
Es gibt drei Ebenen des Ru Jing, die unterschiedlich tief sind und sich nach und nach durch tägliche Praxis entwickeln können. Stille kann nicht erzwungen werden, weder durch Handeln noch durch Denken, wir müssen die Bedingungen in uns entstehen lassen, die Methode dazu pflegen, die Stille ermöglicht. Stille kann man nicht denken. Eintreten in die Stille ist der wichtigste Aspekt der Qigong-Praxis, da erst dann eine wirkliche Entwicklung möglich wird. Die drei Ebenen von Rujing, der Beruhigung des Geistes, der Kultivierung des Herzens, sind:

入静

Ru Jing

五为

Wuwei

养生

Yangsheng

Die Ebene des Jing

Diese erste Stufe des Eintretens in die Ruhe, in die Stille ist eine relativ oberflächliche. Aber schon das Erreichen, regelmäßiges Praktizieren und Vertiefen dieser Stufe kann enorme Wirkungen hervorbringen. Wir stoppen den sogenannten »Affengeist«. Das allein ist schon ein Segen. Und wir erleben schon auf dieser Ebene den Körper ganz neu, bekommen eine andere Sicht auf den Körper und einen anderen Zugang zum Körper.
Wir ziehen uns mit unserem Geist nach innen, in den Körper zurück. Sanft, mit einem letzten intensiven Blick in die Weite und Ferne des leuchtenden Universums, holen wir unseren Geist, unsere Aufmerksamkeit in unseren Körper, in unser inneres Universum. Wir beobachten beispielsweise den Atem, wie und wo er in den Körper einströmt, wohin er strömt und was dieses Strömen für Auswirkungen hat. Wir beobachten unsere Körperstruktur wie Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen und Mark, möglicherweise noch tiefer gehend auf der Zellebene. Wir betrachten, erfühlen, erfassen intuitiv oder real die Organe und deren sanftes und leises Funktionieren.

Die Ebene des Qi

Wir vertiefen nun langsam unsere geistige Stille, wir lassen unsere Intuition zum Vorschein kommen und nutzen die tiefe Stille, um unsere Meridiane oder Akupunkturpunkte zu erspüren. Nur schauen, interessiert beobachten, teilhaben an inneren, sonst völlig unbekannten Prozessen. Wir erforschen beispielsweise die Dantian, die Chakren oder andere uns bekannte energetische Areale des Körpers.
Wir wandern sanft forschend und fühlend durch den energetischen Körper und spüren in uns unbekannte Territorien hinein. Wir wollen nichts! Nur aufmerksam und präsent sein, auf einer entsprechend tiefen Ebene. Das, was ich hier mit Schauen bezeichne, hat mehr von Loslassen, Entstehenlassen als von Tun.
Auftretende Gedanken in Form von Fragen nach Problemlösungen beantworten wir nun in Stille in kürzester Zeit. Es geht nicht um eine vollständige Lösung eines Problems oder Themas, es geht nur um ein tieferes Eintreten in die Stille und das gleichzeitige Trainieren einer intuitiven Herangehensweise an die Welt und ihre Anforderungen.
Beispielsweise sagen wir uns, dass wir morgen den und den anrufen und schauen, was sich in dieser Sache machen lässt. Oder wir sagen, ich kann jetzt nichts für meinen Freund tun, ich übe und widme ihm mein Üben. Dies reicht völlig aus und ist konkret genug, um den aufgekommenen Gedanken nun ziehen lassen zu können. Natürlich benötigt diese Art des Übens ein regelmäßiges, sprich tägliches Training, um immer effektiver funktionieren zu können.

Die Ebene des Shen

Als nächstes erforschen wir die Verbindungen zwischen diesen verschiedenen Ebenen. Intuitiv, nicht wollend. Zunächst die Verbindungen innerhalb der Ebenen, also körperliche Verbindungen oder energetische Verbindungen, dann, noch tie-

fer, lassen wir noch mehr »Wissen« los und erfühlen, erspüren, erfassen mit unserem Herzen die Leinwand, den Raum, der alle Schichten miteinander verbindet und vernetzt.
Wir erkennen die unendliche Weite des inneren Raumes in uns und wir sehen den gesamten Raum, der sich in uns öffnet. Wir lassen Empfindungen wie Freude, Glückseligkeit, große Dankbarkeit oder das Gefühl, klein zu sein, in den Vordergrund treten, wenn sie auftauchen sollten. Wir lassen uns von der unendlichen Größe der Schöpfung zutiefst berühren, tief in unserem Herzen. Wir erkennen die Verbindungen, die Einheit all dieser Systeme, die wir nur kurz mit »Körper« bezeichnen, ohne uns dessen Größe und Ausmaß wirklich bewusst zu werden. Wir bleiben aufmerksam und wach und andererseits völlig entspannt und ohne Ziel, ohne eine feste Absicht.Alle Hinweise können als direkte Anleitung verstanden werden, die Grundlage des Qigong-Übens tiefer zu durchdringen. Wir üben so den Eintritt in Stille, die uns hineinbringen kann in unendlich tiefe Strukturen des Seins innerhalb unseres Körpers, der so unendlich ist wie das Universum selbst.
Es gibt darüber hinaus zwei weitere Ebenen des Eintretens in die Stille mit weiteren verschiedenen Stufen, Ru Ding und Ru Wa, die hier jedoch nicht vorgestellt werden können.

Hingabe – Empfangen – Vertrauen

Eine weitere wichtige Funktion des Herzens ist das Empfangen. Sich hingeben, empfangen kann nur das Herz in dieser Tiefe und auch das ist natürlich eine eher weibliche Funktion. Schauen wir uns nur die äußeren Sexualorgane von Frau und Mann an, so wird dies sofort deutlich. Aber natürlich hat jeder Mensch, egal ob Mann oder Frau, diese Funktion in sich. Sie muss nur geweckt und zum Vorschein gebracht werden, denn sie ist, gerade in der heutigen modernen Welt, mehr als dringend nötig.
Doch wie kann ich durch meine Qigong- oder Taijiquan-Praxis diese Funktion fördern und stärken?
Angeklungen ist es schon, doch wir wollen diesen Aspekt noch etwas detaillierter erforschen und erläutern. Wir können nichts wirklich tun. Das Prinzip des Nicht-absichtsvollen-Eingreifens, des sich noch Nicht-festgelegt-Habens (Wuwei) ist Ausdruck dieser Funktion des Herzens. Wir können nur lassen – entstehen lassen. Doch wie lässt man entstehen? Durch die Aufgabe des Egos, des Ichs, des eigenen Wollens und das Hingeben an die Welt, das Zurückgewinnen des Vertrauens in die Natur, in das Dao. Wie heißt es so schön im daoistischen Klassiker »Guanzi«, im Kapitel über die Lebenspflege (Yangsheng), »Innere Fertigkeiten/Übungen« (Neiye):
»Es lässt sich nicht durch die Stimme, als Ausdruck unseres Wollens, befehligen, aber in Gedanken, in deinem Herzen/Geist kannst du es willkommen heißen.« (Martin Bödicker: Innere Übung – Neiye – Das Dao als Quelle – Yuandao, CreateSpace Independent Publishing Platform 2014)
Wir können es nicht zwingen, aber wir können den Boden bereiten, dann tritt es ganz natürlich ein (Ziran). Unsere tägliche Übungspraxis ist schon eine Form dieses »Boden-Bereitens«. Schon durch unsere Bereitschaft, unseren Alltag unter die Regie des Dao zu stellen und darauf zu achten, täglich zu praktizieren, werden das Herz und die Aufgabe des Ichs, des Wollens, gefördert, statt ins Kino zu gehen, vor dem Fernseher zu sitzen oder sonst irgendeine Qi-verzehrende Form der Alltagsgestaltung dem Üben vorzuziehen. Wahre Hingabe setzt ein ausdauerndes und tiefes Training voraus und unser Qigong und Taijiquan werden dadurch vertieft und bereichert, wie auch umgekehrt die Übungen Auswirkungen auf die Entstehung von Hingabe haben.
So wird uns in alten daoistischen Klassikern mitgeteilt, dass wir die Wahl haben, eine Marionette des Dao zu sein oder eine Marionette unserer Ich-Begierden, unserer Alltagswünsche. Das eine zieht Leid nach sich, das andere bringt dir die Glückseligkeit, weil du nicht leiden musst. Du willst nichts, deshalb entsteht kein Leid.

Reinheit des Herzens

Unschuld ist eine Funktion, die wir Kindern oft zuschreiben, die wir selbst aber im Laufe des Lebens weit nach innen verdrängt haben. Kinder sind unschuldig und somit reinen Herzens. Zurückzukehren zur inneren Unschuld ist ein sehr schöner Übungsauftrag für die Qigong- und Taijiquan-Praxis.
Im Huangdi Neijing, dem Klassiker des Gelben Kaisers, finden wir im Lingshu den Zusammenhang dargestellt zwischen den Flüssen im Lande und den Flüssen (Meridianen) im Körper. Der Fluss, dem das Herz zugeordnet wurde, ist der Ji-Fluss. Es ist ein kleiner Fluss, der zwischendurch den Gelben Fluss (dem Dickdarm zugeordnet) kreuzt. Der Dickdarm dient hier als Sinnbild für das materielle Streben des Menschen und für sein Streben nach Macht. Der Ji-Fluss hat in früheren Zeiten zwar den Gelben Fluss gekreuzt, er hat sich aber nicht »verdrecken« lassen von der darin befindlichen Materie, sondern ist danach genauso sauber wieder weitergeflossen.
Für Qigong und Taijiquan hat dies ebenfalls eine sehr tiefgreifende Bedeutung. Wir sollen uns nicht

内业
Neiye

自然
Ziran

黄帝内经
Huangdi Neijing

灵书
Lingshu

Das Herz bildet das Gewebe, durch das alle Organfunktionskreise miteinander vernetzt sind.

von der äußeren Welt der Verlockungen durch Geld, Macht, Anerkennung von unserem Üben und unserem eigentlichen Ziel des spirituellen Pfades abhalten lassen. Auch sollten wir nicht denken, wir seien die besseren Menschen. Wenn wir uns die Diskussionen bezüglich unseres eigenen Qigong-Verbandes oder unserer Position in der modernen Welt anschauen, sehen wir, dass wir alle noch einiges zu üben haben und wie wichtig die Beachtung solch klassischer Aspekte innerhalb unseres eigenen Trainings immer wieder ist.

胃 Magen/Wei – das »zweite Herz«

Im Schaubild mit den zwölf Ebbe-und-Flut-Hexagrammen sehen wir, dass der Magen einen direkten Bezug zum Herzen hat, und zwar über die Hexagramme 43 und 44, die ein Paar bilden. Im Hexagramm 43 erkennen wir mit ein wenig Fantasie einen oben geöffneten Behälter, während der Behälter in Hexagramm 44 nach unten geöffnet ist. Dies ist der symbolische Ausdruck dafür, das Herz nicht mit materiellen, offensichtlichen Dingen zu füllen, während der Magen durchaus gefüllt sein darf mit Materie wie eben dem Essen. Stattdessen beherbergt das Herz den Geist, die Seele und als Ausdruck dessen die bedingungslose Liebe. Auch hier sehen wir die Grenzenlosigkeit des Herzens, denn bedingungslose Liebe oder der Geist sind eben grenzenlos.

In unserer modernen Welt haben wir nun den Magen zum Kaiser (nicht mehr Kaiserin!) gekrönt. Alles Materielle steht immer über dem Geistig-Seelischen. Der Verstand über der Intuition, alles Offensichtliche über dem, was sich im Hintergrund befindet und nicht so offensichtlich ist, oder allgemein, das Männliche steht über dem Weiblichen. Selbst heute noch, wo die Frauen als e-man(n)-zipiert gelten. Emotionen, Gefühle, Weinerlichkeit, Nachgeben, sich Hingeben oder gar sich Opfern sind nach wie vor keine wirklich anerkannten Eigenschaften der modernen, Yang-betonten Welt. Doch das ist nicht das Verständnis von Yin und Yang, weiblich-männlich, im klassisch chinesischen Sinn. Die Stärken und Fähigkeiten sollten gleich bewertet werden. Intuition ist genauso bedeutend wie Verstand und Weichheit genauso wichtig wie Härte, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Schauen wir doch mal auf das Geisteswesen Yi, welches der Magen beherbergt. Das Schriftzeichen für Yi enthält zum einen den Begriff Herz/Xin, zum anderen den Begriff Klang/Laut. Yi ist also keinesfalls, wie bei uns häufig übersetzt, das Denken, der Verstand, zumindest nicht in unserem begrenzten Verständnis. Yi könnte man beispielsweise übersetzen als »Stimme/Ausdruck des Herzens«. Und diese Übersetzung ergibt schon ein völlig anderes Bild und völlig andere Aufgaben für den Verstand, für unser Denken.

意

Yi

Lange vor dem eigentlichen Gedanken, der ja schon gerichtet ist auf einen Weg, den nächsten Schritt oder die nächste Tat, und somit nicht mehr offen und frei ist für alle Richtungen, kommt die Funktion von Yi zum Tragen. Yi steht auch für so etwas wie mit dem Herzen fühlen, anwesend, aufmerksam, präsent sein. Anders ausgedrückt, wir sind noch nicht gerichtet, voreingenommen oder handlungsbereit, sondern wir wollen schauen, spüren, wo wir uns gerade befinden. Tastend, annähernd, ohne eine gewisse Richtung zu bevorzugen oder die Situation zu bewerten.

Für unsere Qigong- oder Taijiquan-Praxis ist auch dies von fundamentaler Bedeutung. Wir analysieren unser Training nicht, wir geben mit dem Verstand keine »inneren« Vorgaben (etwa, was wir erreichen wollen, wie es sich anfühlen soll ...), wir erspüren, während wir üben. Wir sind dabei, wir begleiten unser Tun, wir sind.

Zudem will der Verstand in der falschen Position immer alle Dinge, Probleme, Situationen sofort lösen. Er will sofort aktiv werden. Yi stattdessen, richtig eingesetzt, möchte zunächst erkunden, erfahren, begleiten, hineinspüren und erkennen, was sich denn wirklich gerade abspielt, und erst dann eine bestimmte Richtung anvisieren; erst dann setzen wir sozusagen eine Intention, die aber offen für Veränderungen bleibt. Selbstverständlich entsteht daraus ein Ausdruck, eine Richtung, aber eben unter ganz anderen Voraussetzungen und mit viel mehr Tiefe und Wandlungsfähigkeit.

Somit steht Yi immer unter der Führung des Herzens und sollte nicht die Führung übernehmen.
So dient das Geisteswesen Yi dem Herzen, statt es an der Kaiserposition abzulösen und so nur noch mehr Verwirrung zu stiften. Gutes Üben von Qigong oder Taijiquan bringt uns dieser Funktion wieder wesentlich näher und stärkt sie. So kommt der Magen mit seinen Funktionen zurück in seine richtige Position und wir nähern uns einem Leben wirklich aus unserem Herzen heraus.

Der Magen verdaut alles, was hineinkommt

Die Verdauungsfunktion des Magens leuchtet ein, da uns ja »etwas auf den Magen schlagen« kann oder wir »das erst mal verdauen müssen«. Unsere Sprache lässt keinen Zweifel, dass auch psychische Erfahrungen verdaut werden müssen (Zweifel und Analyse können ebenfalls durch ein fehlgeleitetes Yi überhandnehmen). Insbesondere Bilder sind schwer verdaulich, ebenso Probleme und zu heftige Emotionen. Alle Bildschirme (Handy, Tablet, Notebook, PC, Fernseher, Videokonsole) belasten den Magen extrem und erzeugen Blutschwäche und innere Hitze. Diese Hitze verbrennt Flüssigkeiten, die der Magen für die Verdauung benötigt. Umso mehr, wenn beispielsweise Probleme und Bildschirm vereint einwirken wie etwa bei Fernsehnachrichten. Diese innere Hitze überträgt sich direkt auf das Herz – der Magen wird oft als zweites Herz bezeichnet. Während der Anblick einer schönen Landschaft uns sofort etwas (Natürliches) zurückgibt, entzieht uns der Bildschirm nur Energie.
Für unsere Qigong- und Taijiquan-Praxis sollte also unser tägliches Maß an Bildschirmtätigkeit so weit reduziert werden wie nur möglich, insbesondere, wenn wir am PC arbeiten müssen. Zudem sollten wir darauf achten, den Eintritt in die Stille gut zu üben, weil dadurch die hochschießenden Energien beruhigt werden. Draußen zu üben erzeugt zu Beginn eine stärkere Nähe zur Natur und ihren zyklischen Veränderungen, die aber auch drinnen wahrnehm- und erfahrbar sind.
In vielen Übungen ist ein bewusstes Schließen der Augen gerade in der Anfangszeit sehr hilfreich, die Abkehr von außen nach innen ermöglicht eine schnellere Konzentrationsfähigkeit. Überhaupt sollte sich unsere Aufmerksamkeit, ein weiterer Aspekt von Yi, nicht auf kleine, enge Bereiche fokussieren, sondern grundsätzlich eine gewisse Weite zulassen. Typisch chinesische Anleitungen wie *»Du bist mit deiner Aufmerksamkeit im Dantian, aber auch nicht«* oder *»Du verweilst beim Qi, aber nicht verkrampft und wollend«* verdeutlichen sehr schön die Offenheit des Übens.

Der Magen, der gerne schnell voll sein möchte (alles erreichen möchte), hat daran einen großen Anteil, wenn er gemäß seiner Natur eingesetzt wird. Bei Leere meldet sich der Magen, ist er gefüllt, nicht überfüllt, dann ist er ruhig. Dies deutet auf seine Fähigkeit hin, mit dem rechten Maß an Fülle zufrieden zu sein. Zudem ist die Fülle nicht nur materiell zu verstehen, wir wir dies gern tun. Auch psychische Erfahrungen oder eben Bildschirmarbeit füllen und überfüllen den Magen sehr schnell.

Der Körper nähren

Natürlich hat der Magen etwas mit Essen zu tun. Deshalb einige Sätze zu diesem Thema. In der chinesischen Medizin ist jede Form der Ernährung (den Körper nähren) denkbar, erlaubt und wird der gegebenen Situation angepasst. Von Fasten bis Fleisch Essen ist alles möglich. Es kommt auf die jeweilige Situation an. Auch beim Essen die Feststellung, dass eben alles relativ ist. Nicht alle können sich (sofort) vegetarisch ernähren, auch wenn dies eine wundervolle Ernährungsform ist. Sie brauchen Zeit, um durch Veränderung ihres Lebensstils und entsprechendes Üben genügend Wärme zu produzieren, so dass der Verzicht auf Fleisch möglich ist.
Es gibt andererseits sogar Menschen, die kaum stoffliche Nahrung zu sich nehmen, weil sie entsprechend trainiert haben.
Und manche brauchen ab und an etwas Fleisch. Alles ist gut. Es ist ein Fehler zu denken, der Vegetarier sei der bessere Mensch. Wenn es geht, weil unser Körper genügend Wärme produziert, ist es super. Ansonsten langsam umstellen, viel kochen und nichts erzwingen wollen.
Wir sollten uns so ernähren, wie unser Körper es zulässt, und unser Essverhalten gegebenenfalls langsam verändern. Qigong und Taijiquan ermöglichen uns, mehr Energie zu erzeugen und aufzunehmen und unseren Körper besser wahrzunehmen, aber dies ist ein Prozess und braucht Zeit.

Die Lust am Leben

Der Magen steht in der klassischen chinesischen Medizin ebenfalls für die pure Lust am Leben. Die Lust am Essen, die Lust auf Sexualität und die Lust an tiefer Freude und der Fülle des Lebens. Aber eben auf spirituelle Art, dem Herzen folgend. Im Qigong und auch im Taijiquan trainieren wir ja ebenfalls diesen tiefgreifenden Aspekt. Wir sollen Freude an den einfachen, aber tiefen Aspekten des Seins ausloten, erfahren und danach leben. Qigong und Taijiquan trainieren diese Erdaspekte des Lebens, die immer im Alltag stattfinden und somit scheinbar ganz banal und andererseits so essenziell sind.

Joachim Stuhlmacher
ist vom DDQT anerkannter Qigong-Ausbilder, Autor, Künstler und Heiler.