

Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 2: Milz und Dreifacher Erwärmer
Von Joachim Stuhlmacher

Die Organnetzwerke als grundlegendes Konzept der chinesischen Medizin können zu einem tiefen Verständnis des Lebens und unserer Lebenskünste beitragen. Joachim Stuhlmacher beschreibt in seiner Artikelserie auf der Basis Han-zeitlicher Quellen wesentliche Aspekte dazu. In diesem zweiten Teil betrachtet er Milz-Pankreas und Dreifachen Erwärmer, die eine zentrale Achse bilden. Die Milz ist dabei mit großer Bescheidenheit assoziiert, die aus eigener innerer Kraft erwächst, sowie mit der Fähigkeit zur Transformation. Der Dreifache Erwärmer lässt uns die Einheit von Leben und Tod erkennen. Beide Organnetzwerke werden besonders durch Feuchtigkeit und Schleimbildung beeinträchtigt.

ABSTRACT

**Emperor, chancellor and minister
– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan**

Part 2: Spleen and triple heater

By Joachim Stuhlmacher

The organ networks, as an essential concept of Chinese medicine, can contribute to a deep understanding of life and our life arts. 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. In this second part he considers the spleen-pancreas and the triple heater, which form a central axis. Here the spleen is associated with the quality of great modesty based on one's own inner strength, and also with a transformational ability. The triple heater gives us insight into the unity of life and death. Both organ networks are impaired particularly by damp and the formation of mucous.

Wie wir im ersten Artikel schon erkennen konnten, wurde der Mensch im Altertum als ein Wesen verstanden, welches körperliche, energetische und geistig-seelische Aspekte in sich vereint, die sich im gesamten Mensch-Sein, sprich in allen Organen und auf allen Ebenen zeigen. Und all diese Funktionen der Organe werden geführt und sind durchtränkt vom Herzen.

Diesmal stehen die beiden Organnetzwerke Milz (Pi) und Dreifacher Erwärmer (Sanjiao) im Fokus. Unter dem Begriff Pi finden wir in der chinesischen Medizin die beiden Organe Milz und Pankreas.

Das Organpaar Milz und Drei-Erwärmer leitet sehr, sehr wichtige Ministerien, wie uns ein Blick auf die Organuhr schnell verdeutlicht. Die Milz hat sechs durchgezogene Yang-Striche (Hexagramm 1 – Qian/Himmel) und damit die absolute Power und gilt, aufgrund ihrer Funktionen gepaart mit ihrer ungeheuren Transformationskraft als weibliches Organ, während der Drei-Erwärmer mit sechs unterbrochenen Yin-Strichen (Hexagramm 2: Kun/Erde) gekennzeichnet ist, was dadurch schon die pure Yin-Energie ausdrückt.

Diese beiden ersten Hexagramme des Yijing sind die Grundhexagramme, aus denen alle anderen

乾
Qian

坤
Kun

Hexagramme hervorgehen. Und die Medizinwissenschaft in China wird bezeichnet als »Wissenschaft der Symbole« oder »Wissenschaft des Yijing« (Yi Zhe Yi Ye). Somit ist die Achse Milz – Drei-Erwärmer von großer Bedeutung, auch für unser eigenes Qigong- oder Taijiquan-Training. Dies wird schnell klar, wenn wir beide Organnetze näher betrachten.

Pi/Milz-Pankreas

脾

Die Milz steht in der linken Ecke neben dem Herzen. Obwohl sie alle Power hätte, um ganz oben zu stehen, reiht sie sich freiwillig in die Ministerriege ein und dabei auch noch auf einen Eckplatz. Sie steht in der Ecke. Wer dies früher noch erlebt hat in der Schule beispielsweise, weiß, was es bedeutet, in der Ecke zu stehen. Es war absolut unangenehm und wir waren uns ja keiner Schuld bewusst, oder etwa doch? Meistens stand man in der Ecke, wenn man gestört oder anderen weh getan hatte.

Im 21. Jahrhundert brauche ich mit solchen Sachen nicht mehr zu kommen, das weiß ich, dennoch fand ich es sehr interessant, dass meine chinesischen Lehrer mir beigebracht haben, dass es erstens nicht schlimm ist, in der Ecke (zweiten Reihe) zu stehen, und dass es zweitens sogar manchmal hilfreich ist, wenn man sich klar macht, was dieses In-der-Ecke-Stehen wohl für eine Bedeutung haben mag.

Eine der Hauptfunktionen der Milz ist die Bescheidenheit. Schon in ihrer Position und gleichzeitig aber vorhandenen Kraft drückt sich diese Bescheidenheit aus. Sie hat alle Yang-Power und dennoch zieht sie sich in die Ecke zurück und führt die »Befehle« des Herzens beziehungsweise des Kanzlers (Lunge) aus.

Bescheidenheit

Die Milz steht freiwillig in der Ecke. Sie kennt ihre Stärke und gerade deshalb steht sie in dieser bescheidenen Position. Sie drängt sich nicht vor. Sie pocht nicht auf ihr Recht, weil sie doch um ihre Power weiß. Sie ist glücklich und zufrieden in der zweiten Reihe. Selbstverständlich hat sie genügend Gestaltungsmöglichkeiten, denn sie hat ja genau diese Power. Doch sie nutzt diese im Hintergrund, nicht vorne oder oben stehend. Die Milz trägt die Kraft der Erneuerung in sich. Sie bietet die Grundlage insbesondere für die Ausbildung eines Fundaments, körperlich wie auch psychisch. Sie bildet den Grundstein für Genesung und Stabilität.

Gerade durch ihre Bescheidenheit, nicht immer zur Schau stellen zu müssen, was sie alles kann



und welche enorme Kraft sie besitzt, schafft sie Mitte, Stabilität, Sicherheit, Verlässlichkeit, Heimat. Sie wirkt im Verborgenen.

In Bezug zum Qigong und Taijiquan sind es Methoden wie das Zhanzhuang (Stehende Säule) oder einige Übungen des Stillen Qigong, welche gerade diese Fähigkeit trainieren. Wir stehen, wir sitzen nur! Wir tun nichts, wir spüren, richten uns aus, suchen, folgen und erfahren dadurch Spannung und Entspannung, Erregung oder große Stille, Aufrichtung oder Einsinken, Stabilität, Mitte oder Flatterhaftigkeit und Fall. Dies ist ein Grund, warum stille Qigong-Übungen in allen bekannten Schulen des Qigong oder Taijiquan zu finden sind. Bescheidenheit bedeutet ja, dass ich nicht immer zeige, was ich kann, nicht immer der Beste sein muss und mich nicht immer völlig verausgaben muss. Doch tiefgreifender betrachtet bedeutet Bescheidenheit, dass ich verinnerlicht habe, mir bewusst bin, die Erkenntnis in mir trage, dass die Kraft nicht meine ist. Die Stärke wurde mir gegeben als *Geschenk vom Dao*. Bescheidenheit bedeutet, dass es nicht ein *Ich* ist, was dort wirkt, sondern ein *Es*, was durch mich wirkt. Wenn ich dies verstanden habe, dann entstehen kein Stolz, kein Besonders-Sein, kein Erhabenheitsgefühl, sondern große Bescheidenheit.

Und genau diese Funktion ist für unsere Übungspraxis wiederum von enormer Bedeutung. Mit unserer Kraft hauszuhalten und sie nicht ständig in vorderster Front zu verausgaben. Wer kennt es nicht, dass wir nach einer Krankheit mit dem Qigong-Üben angefangen und uns nach einigen Wochen oder Monaten wieder total fit gefühlt haben. Und wegen dieses Gefühls haben wir wieder begonnen so zu leben wie vorher, ohne zu schauen, wie lange diese Kraft für solch ein Leben reicht. Und ganz schnell liegen wir dann wieder flach, weil wir es übertrieben haben.

Die Kraft der Milz, diese Power sollte sorgsam eingesetzt werden. Gerade im Qigong. Auch wenn

Niederwerfungen, wie sie in asiatischen Religionen üblich sind, können ein praktischer Ausdruck von Bescheidenheit sein.

Foto: Qingqing/shutterstock.com



Das Zhanzhuang, die »Stehende Säule«, entspricht in seiner Einfachheit der Kraft der Milz, die in ihrer Bescheidenheit große Transformation bewirkt.

Fotos: Archiv J. Stuhlmacher

意

Yi

neue Teilnehmer in die Kurse kommen, sehe ich oft zu Beginn ein übertriebenes Training. Vielleicht sind sie begeistert, vielleicht haben sie Angst vor den Problemen, derentwegen sie zum Qigong gekommen sind. Wie auch immer, wir müssen unsere Power zunächst überhaupt kennenlernen und sammeln – erste Funktion von Yi –, bevor wir sie in eine bestimmte Richtung lenken – zweite Funktion von Yi.

Unser Training nicht anderen gegenüber in den Vordergrund stellen, schon gar nicht damit prahlen oder uns über andere erheben. Bescheidenheit lässt Grabenkämpfe, Besserwisserei und ein Sich-über-andere-Erheben erst gar nicht entstehen. Wir üben still und bescheiden und stärken uns, so gut wir können, und folgen dem Herzen. Getreu diesem tiefgreifenden Aspekt von Bescheidenheit suchen wir Fehler und Verantwortlichkeit ausschließlich bei uns.

Viele Aspekte konfuzianischer Emotionaltherapie wie auch buddhistisch-daoistische Ansätze fehlgeleiteter Emotionen erachten genau diesen Aspekt für unglaublich wichtig: Bescheidenheit im Sinne eines Bei-sich-Bleibens. Fehler der Mitmenschen obliegen der Regelung durch das Dao selbst. Deine Aufgabe besteht nicht darin, diese Fehler zu beurteilen oder sogar zu bestrafen (es sei denn, es sind Straftatbestände und du bist Richter). Genauso wenig sollten sie dich wütend machen und zu einer ebenfalls fragwürdigen Reaktion bringen. Die oft genannte Tugend der Milz »Integrität« be-

deutet genau dies: Bleib bei dir! Ändere dich und versuche nicht andere zu verändern! Strenge du dich noch mehr an! Du sollst auch dir nicht die Schuld zuweisen, sondern nur bei deinem Handeln bleiben, weil es das einzige ist, was du selbst wirklich verändern kannst.

Wahre Bescheidenheit kann wunderbar trainiert werden durch Qigong und Taijiquan. Denn *Du* trainierst, *Du* übst, gerade um dich zu verändern. Doch genau diese Power hat die Milz, sie bringt dich in Stabilität, sie verschafft dir Wachstum, sie greift jeden noch so kleinen Akt der Wandlung und hebt ihn auf die nächste Stufe. Und was sind die Künste Qigong und Taijiquan sonst, als das kontinuierliche und schrittweise Training, mit dem Dao, mit deinen Mitmenschen, mit der Welt im Einklang zu sein?

Transformation und Schleim

Die Milz hat die Power, aus nichts etwas herzustellen. Aus einem kleinen Fünkchen Samen und Eizelle lässt sie ein Kind entstehen. Aus einem klitzekleinen Anteil Vitaminen, Fetten und Mineralstoffen ernährt sie den ganzen Körper. Einer kleinsten Wahrnehmung, was gerade ist und passiert, kann sie ein Gesicht, eine Plattform zum Gedeihen geben. Mit ihren sechs Yang-Strichen wandelt sie alles an Yin um in Yang. Alles, was an Substanz in den Körper gelangt, alles, was wir lernen, wandelt, transformiert sie in Erfahrung und Ausdruck. Doch diese Power kann auch verloren gehen. Durch zu viel Denken, durch zu viel Wollen, durch zu viele Wünsche und durch ständiges sich im Kreise Drehen.

Schleim behindert Entfaltung und Wachstum. In der chinesischen Medizin wird die Kraft der Milz durch Feuchtigkeit und Schleim angegriffen. Doch was genau bedeuten diese Begriffe? Feuchtigkeit in dem genannten Kontext meint Sumpf, meint die Behinderung des Fließens. Dies kann natürlich durch Nahrungsmittel erfolgen, die Feuchtigkeit und Schleim erzeugen wie etwa Milchprodukte mit Zucker oder kaltem Obst oder das beliebte Bircher Müsli. Aber viel wichtiger ist der Sumpf von Gedanken, unter dem inzwischen so viele Menschen leiden. Der Nebel, der unser Herz belegt und durch den der Verstand nur schwer wieder herausfindet.

Durch das Festhalten an Vorstellungen, Wünschen, Urteilen und Weltbildern, die durch das Leben schon lange fragwürdig geworden sind, die wir aber nicht loslassen können, entsteht ein Sumpf von unklaren Gedanken, die noch mehr Gedanken und weitere Wünsche produzieren. Ein endloser Prozess von sich sammelnder Uneinsichtigkeit, sich sammelnder Trübung des ei-

genen Blickes und dadurch die Verdichtung von Qi zu Blockaden, die letztlich zu immer neuen irrationalen Ideen führen, die weitere Verklumpungen auslösen.

Auch dieser Aspekt ist ein außerordentlich wichtiger Aspekt im Qigong und Taijiquan. Wir lernen schon zu Beginn unserer Übepraxis, dass wir nichts erwarten sollen! Jede Erwartung erzeugt früher oder später Feuchtigkeit und Schleim, weil wir daran festhalten. Und dieses Festhalten staut und verklebt den Verdauungstrakt, aber auch das Gehirn und vor allem unser Herz. »Schleim verklebt/verschließt die Herzöffnungen« sagen wir in der chinesischen Medizin dazu.

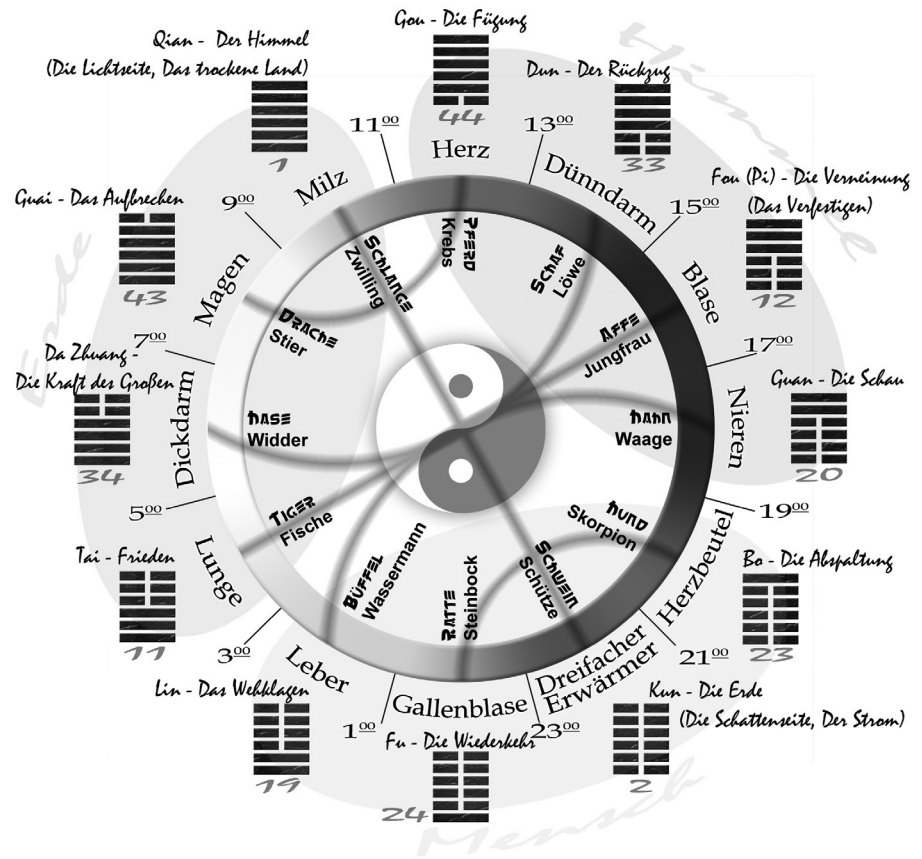
Ein verschleimtes Herz verliert lange vor dem Leben schon die Fähigkeit, richtige und sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Das Herz ist überfrachtet mit Wünschen und Vorstellungen (Schleim, der uns festhält und stilllegt und der ursprünglich sehr oft aus dem Mittleren Erwärmer – Magen und Milz – kommt!), wie die Welt zu sein hat und wie wir sie brauchen, doch das Leben geht meist andere Wege. Und dieses Muster, diese Klebrigkeit lösen wir am besten auf durch erwartungsloses Üben. Wir verweilen zumindest während des Übens (bescheiden) im einfachen Sein, wir sind aufmerksam, präsent und gehen die Schritte, wie sie sich ergeben, und nicht, wie wir sie gerne hätten.

Überhaupt geht es darum, dass wir die Übungen nicht denken, sondern dass die Übungsanforderungen Erfahrung werden. Wir beginnen beispielsweise eine Qigong- oder Taijiquan-Übung mit der Vorstellung, dass wir Wurzeln haben, die tief in die Erde hineinwachsen. Unsere mittelfristige Aufgabe ist es, dieses Bild wahr werden zu lassen. Dies bedeutet, der Gedanke soll ersetzt werden durch Erfahrung, durch authentische Wahrnehmung. Die Wurzel ist da! Kein Zweifel (Magenfunktion – zwei aus allem machen). Wir nehmen es deutlich wahr, können es fühlen, es ist keine Vorstellung mehr, es ist Realität. Dies ist möglich mithilfe der transformierenden Kraft der Milz, die aus nichts (einem Gedanken, einer Vorstellung) etwas herstellen kann. Eine wahrhafte Wurzel. Ansonsten erzeugen wir auf Dauer noch mehr Gedanken und Schleim. Erwartungslos bedeutet hierbei nicht ziellos.

Sanjiao/Dreifacher Erwärmer

三焦

Mit dem Dreifachen Erwärmer kommen wir zu einem Organnetzwerk, welches uns am deutlichsten zeigt, was in der chinesischen Klassik unter einem Organ verstanden wurde. Nämlich ein Netzwerk von Funktionen aus allen



drei Lebensbereichen. Aus westlicher Sicht kennen wir kein Organ dieses Namens. In der chinesischen Medizin ist der Dreifache Erwärmer zuständig für den oberen, den mittleren und den unteren Erwärmer und verbindet somit den Körper von Kopf bis Fuß, von vorn nach hinten, von innen nach außen und von links nach rechts. Die Organnetzwerke Lunge, Herzbeutel und Herz gehören zum oberen Erwärmer, Magen, Milz, Gallenblase und teilweise Funktionen der Leber zum mittleren und Dünndarm, Dickdarm, Blase, Nieren und teilweise Funktionen der Leber zum unteren Erwärmer. Da das Leben und die Verdauung aus Wärmeprozessen bestehen, nannten die alten Chinesen diese Bereiche Erwärmer.

Wenn wir uns im Zusammenhang mit den Organen und dem Üben von Qigong und Taijiquan mit dem Dreifachen Erwärmer beschäftigen, so ist seine Energie, sein Ausdruck geprägt und gekennzeichnet durch sechs unterbrochene Yin-Linien. Abgesehen davon, dass dieses Hexagramm mit etwas Phantasie eine Kiste darstellt, in der in der Mitte eine Leere, also Platz ist, um einen Leichnam zu betten, es also in gewisser Weise einen Sarg darstellt, sind sechs Yin-Linien definitiv der Ausdruck des Todes, des Auflösens aller körperlicher Strukturen, vom Ende des Lebens und des Abtauchens in die Geisterwelt.

Die zwölf Ebbe- und Flut-hexagramme 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 ruhigen Bewegungen im Taijiquan und Qigong im Einklang von Körper, Atmung und Geist fördern nicht nur den Fluss des Qi, sondern auch der Flüssigkeiten im Körper und unterstützen damit die Funktion der Organnetzwerke Milz/Pankreas und Dreifacher Erwärmer.

Keine Angst vor dem Tod

Der Dreifache Erwärmer ist das Abbild unserer Einstellung zum Tod und damit zum Leben. Wenn der Dreifache Erwärmer gesund ist und physiologisch arbeitet, so haben wir keine Angst vor dem Tod. Wir sehen die Dinge des Lebens als sowieso nur zeitweilig vorhanden und erkennen die Struktur des Universums darin wieder, dass alles, was lebt, auch wieder vergehen wird. Wir erkennen, dass Leben und Tod untrennbar miteinander verwoben sind, ja wir erkennen die Einheit von Leben und Tod. Wie hat Osho so schön gesagt, der Tod ist der Höhepunkt des Lebens.

Auf der psychologischen Ebene ist der Dreifache Erwärmer ein unglaublich wichtiges Organ, da er, wenn er gesund ist, es uns wagen lässt zu sterben. Sterben als Ende dieses körperlichen Lebens? Ja, sicher irgendwann natürlich auch das, aber zunächst einmal nur der Tod unseres Egos, unseres Ichs oder anders ausgedrückt, unserer Meinungen, Wünsche, Vorstellungen und Weltbilder. Wer schon einmal intensiv Qigong oder Taijiquan geübt hat, kennt dieses Gefühl, dass man glaubt am Ende zu sein, nicht mehr zu können, und genau an diesem Punkt bricht irgendwo eine Kraft hervor. Wenn wir nicht mehr können, aufgeben, dann kann sich das Dao in uns zeigen und wie aus heiterem Himmel, wie aus dem Reich der Toten kommt die Auferstehung, das Weiter-machen-Können.

Das Prinzip des Wuwei – absichtslos Handeln – hat sehr viel mit dem Dreifachen Erwärmer zu tun. Ohne Absicht zu sein im Sinne eines Erreichens-Wollens resultiert unter anderem aus einem inaktiven Dreifachen Erwärmer, der die Bereitschaft zum Tode symbolisiert und letztlich praktisch ermöglicht. Und genau aus diesem Tod geht ja das Leben (der Fortschritt) wieder hervor.

Diese Funktion des Drei-Erwärmers ist also für Fortschritte im Üben von Qigong und Taijiquan von grundlegender Bedeutung und kann gefördert werden durch das vollständige Loslassen von Wünschen oder Vorstellungen, wie die Welt, wie unser Üben sein sollte. Zudem sollten wir bereit sein, immer ein wenig über unsere (scheinbaren) Grenzen hinauszugehen, durchaus die körperlichen, aber insbesondere die geistigen Grenzen.

Feuchtigkeit und Schleim

Die spannende Paarung Milz – Dreifacher Erwärmer ist auch in Bezug Feuchtigkeit- und Schleimbildung sehr eng miteinander verknüpft, was dieses Paar noch nachvollziehbarer macht. Der Erdenfluss des Dreifachen Erwärmers war in der Klassik der Lei-Fluss. Dieser war in der Mythologie ein versandeter, verschleimter Seitenarm des Yangzi-Flusses. Er hieß dort auch Shi-Lei, welches dasselbe Shi ist, das wir in der TCM »Feuchtigkeit/Nässe« nennen. Also auch dieses Organnetzwerk hat als bekannte Pathologie eine Verschleimung des Körpers, eine Behinderung des Flusses durch Feuchtigkeit in allen drei Erwärmerbereichen (Brustkorb, Oberbauch, Unterbauch/Unterleib) zur Folge.

Somit gilt auch hier neben diätetischen Empfehlungen noch mehr als bei der Milz, dass wir unsere grundlegende »Unwissenheit« zu erkennen suchen. Wir sollten unsere Konzepte, wie die Welt zu sein *scheint*, immer mehr loslassen und uns auf die Erkundung begeben, wie die Welt wirklich *ist*. Zur Erinnerung, das Denken, das Sich-Sorgen, das Grübeln erzeugt Feuchtigkeit, Klebrigkeit, Sumpf und behindert somit den freien Fluss des Qi. Beide Organnetzwerke stehen für den Fluss und die Verteilung von Flüssigkeiten *und* Wärme (Qi, Yang) und sind deshalb so anfällig für den schädigenden Aspekt von Feuchtigkeit.

Gerade deshalb ist es diese Achse Bescheidenheit *und* Furchtlosigkeit, die sehr schnell Stagnationen und Beeinträchtigungen durch Feuchtigkeit entwickelt oder im Gegensatz eine klare, bescheidene und physiologische Lebensführung ermöglicht, die im Zwölfer-System der Organe, im System der Ebbe- und Fluthexagramme als Hauptachse definiert ist. Dies ist für den praktischen Bezug im Üben des Qigong und Taijiquan genauso von

immenser Bedeutung wie in der Therapie. Es gilt immer, die Tendenz hin zu Feuchtigkeit, zum Festhalten aufzulösen. Und mit Qigong und Taijiquan gibt es hervorragende Methoden, dies praktisch umzusetzen.

Kontrolle der Extremitäten

Als Letztes werfen wir noch einen kurzen Blick auf die Kontrollfunktion der beiden Organnetze über die Extremitäten. Da sowohl die Milz als auch der Dreifache Erwärmer viel mit der Bewegung und Transformation von Flüssigkeiten (Yin) durch die Aktivierung des Yang zu tun haben, besitzen sie die Kontrolle über die Extremitäten, die ja ein direkter Ausdruck von Bewegung sind. Körperliche Bewegung dient natürlich auch der Bewegung von Qi und Blut und somit der internen Zirkulation in den Organen und Leitbahnen. Aber insbesondere Qigong und Taijiquan erreichen eine Tiefe in der Aktivierung von Qi und Blut durch ihre ganzheitliche Übungsweise. Gera-

de diese Verbindung von Körper, Atem (Qi) und Geist/Seele aktiviert das Yang und dies wiederum bewegt die Flüssigkeiten. Zudem stärken diese Übungsmethoden die Kraft der Beine und deren Speicherfunktion, worauf im Artikel über das Organnetzwerk Niere noch näher eingegangen wird. Das korrekte Üben von Qigong und Taijiquan hat immer einen tiefgreifenden Einfluss auf die Beine und Arme und die darin verlaufenden Leitbahnen. Und so erfolgt eine physiologische Funktionsfähigkeit von Milz und Drei Erwärmer über die Bewegung der Extremitäten und umgekehrt stärken diese beiden Organnetze die Extremitäten. Der langsame Rhythmus der Bewegungen entspricht der inneren Bewegung dieser Organnetze und des Verdauungstraktes und erzeugt eine kontinuierliche Anregung der Organfunktionen bei gleichzeitiger Entwicklung einer ruhigen Gelassenheit. Ein guter Grund mehr, um gut, intensiv und regelmäßig Qigong und Taijiquan zu praktizieren.



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