Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 3: Lunge und Blase
Von Joachim Stuhlmacher

Ein Verständnis der Organnetzwerke kann unsere Praxis der chinesischen Lebenskünste vertiefen. Joachim Stuhlmacher beschreibt in seiner Artikelserie auf der Basis Han-zeitlicher Quellen wichtige Aspekte und Verbindungen. Als drittes Organpaar stehen Lunge und Blase im Zentrum seiner Betrachtungen, die beide wichtige Rollen für das Immunsystem innehaben. Die Lunge nimmt in der Hierarchie die Position des Kanzlers ein und bestimmt wesentlich den Rhythmus des Körpers. Die Blase steht in engem Zusammenhang mit dem »Kleinen himmlischen Kreislauf« und damit auch mit der Wirbelsäule.

ABSTRACT

Emperor, chancellor and minister
– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan
Part 3: Lung and bladder
By Joachim Stuhlmacher
Understanding the organ networks can help us deepen our practice of the Chinese life arts. In his series of articles, based on sources from the Han Period, Joachim Stuhlmacher describes important aspects and connections. The third organ pair he focuses on is the lung and the bladder, both of which play important roles in the immune system. In this hierarchy the lung takes the role of chancellor and is vital in determining the rhythm of the body. The bladder stands in close relation to the »small heavenly cycle« and thus also to the spine.

QIGONG • TAIJI

Im dritten Artikel zu den Organnetzwerken und ihren Funktionen beschäftigen wir uns mit den beiden Organnetzwerken Blase (Pangguang) und Lunge (Fei). Nach wie vor ist mein Bestreben, Ihnen die tiefgreifende Bedeutung unseres Körpers und seiner ihm innenwohnenden Organfunktio-nen nahezubringen, damit Sie Ihre Qigong- und Taijiquan-Praxis besser verstehen und gegebenenfalls verändern und vertiefen können. Die Funktionen, geboren aus dem ursprünglichen Geist (Yuanshen), werden in den Körper übertragen und stellen die Einheit zwischen Mikro- und Makrokosmos dar. Diese Organfunktionen machen uns zu dem, was wir eigentlich sind, – zutiefst spirituelle Wesen, die Ausdruck des Ganzen, Ausdruck des Dao sind. Qigong und Taijiquan stellen Methoden dar, mit denen wir diese Funktionen in uns (wieder-)entdecken, zum Vorschein bringen und fördern, sprich im Alltag leben.

肺 Fei/Lunge

Die Lunge ist ein besonderes Organ innerhalb des Zwölfer-Zyklus der Ebbe-/Fluthexagramme. Wenn wir einen kurzen Blick auf das Hexagramm 11 werfen, welchem die Lunge zugeordnet wurde, so verdeutlicht schon der Name des Hexagramms die enorme Bedeu-

tung der Lunge: Tai – »Frieden«. Arbeitet die Lunge gesund und physiologisch, so verhilft sie uns zu innerem wie äußerem Frieden. Das Hexagramm hat drei Yin-Striche oben und drei Yang-Striche unten, genau umgekehrt, wie wir es wohl denken würden. Der Himmel unten, wo der doch oben ist. Die Erde oben, sie ist doch unten.

Aber genau diese logische Sicht der Dinge ist nur sehr begrenzt anwendbar. Wenn, wie hier verdeutlicht, der Himmel unten steht, aber natürlich nach oben strebt und die Erde oben ist und ihrer Kraft nach unten folgt, so begegnen sich beide Energien. Es entsteht Verkehr, Auseinandersetzung, Reibung, Vermischung, eben Einheit. Und die Vereinigung dieser beiden Kräfte Yang/Himmel und Yin/Erde findet in uns statt und wird durch uns ausgedrückt.

Die Lunge gilt als Kanzler des Körpers. Sie sorgt dafür, dass alle anderen Minister (Organe) gemeinsam an einem Strang ziehen, sich gegenseitig fördern und stützen. Sie gibt den Takt, den Rhythmus an, dem alle anderen Organe folgen, in den sich alle anderen Funktionen einklinken sollen. Als äußerstes der Yin-Organe steht sie in ständigem Kontakt mit der Außenwelt. Über den Atem verbindet sich die Unendlichkeit unseres Inneren mit der Unendlichkeit des Äußeren.

Hier erscheint es mir sinnvoll, die beiden genannten Aspekte kurz in Bezug zur Qigong- und Taijiquan-Praxis zu setzen. Frieden! Genau dies wollen wir doch erreichen mit unserem Üben, Frieden. Doch wie bekommen wir dies hin? Wie geht man das an? Nun, das erste, was es zu lernen gilt, ist die Idee, dass ich mich in meinem Üben nicht aus der Fassung, aus der Ruhe bringen lasse, denn dann wäre ich nicht mehr in Frieden.

Mir wird übel während oder kurz nach dem Üben und bleibe dennoch ruhig und friedlich. Keine Sorge, keine Angst, wohl wissend, dass dies eine Ausrichtung des Übungsprozesses selbst ist und ich heiße dies willkommen. Genauso ist es mit Schmerz. Durch das Üben entstehen manchmal Schmerzen (und hier meine ich nicht Schmerzen, die durch eine Fehlhaltung oder andere Übungsfehler entstanden sind), die als Zeichen einer höheren Aktivität von Qi zu verstehen sind und die zwangsläufig dazugehören.

Aber der Frieden im Üben geht noch viel weiter. Ich will nichts erreichen! Eine der ersten Grundregeln des Qigong. Kein Leistungsdruck, denn dieser löst wiederum Unfrieden, Unruhe aus. Ich darf Ziele formulieren, ich darf Ideen davon haben, wohin meine Reise gehen soll, doch ich sollte immer genügend Raum in mir haben (eine weitere Funktion der Lunge – Raum erfahren, geben und nehmen), um Ziele zu verändern, den Weg zu wechseln und entspannt und in Frieden zu bleiben, wenn einmal in einer Übungseinheit alles schiefzugehen scheint.

Die ungleich schwierigere, aber sicherlich ebenso bedeutsame Ebene ist es, durch das eigene Üben in einen Zustand zu gelangen, der es mir ermöglicht, auch im Äußeren, im Alltag, in meinen Lebensumständen, meiner Umwelt, diesen Frieden so oft es geht zu bewahren. Dies ist weitaus schwerer, da ich es nun nicht mehr nur mit mir zu tun habe. Dies bedeutet, dass irgendwann meine Fortschritte in der Qigong- und Taijiquan-Praxis danach einzuordnen sind, wie friedvoll und ausgeglichen ich in meinem Alltag agieren kann.

Und ich spreche hier nicht über Perfektionismus! Perfektionismus ist eine Pathologie, eine krankhafte Entgleisung der Lungenfunktion mit auf Dauer ernsthaften Folgen. Tai bedeutet Yang/Himmel und Yin/Erde in Harmonie, nicht die Ausschließlichkeit einer Kraft, wie es der Perfektionismus darstellt. Perfektionismus ist krampfhaft, einseitig und entspringt nicht

Den Brustkorb zu öffnen und zu innerem Frieden zu kommen unterstützt die Lungenfunktionen und damit auch das Immunsystem.
Fotos: Archiv J. Stuhlmacher

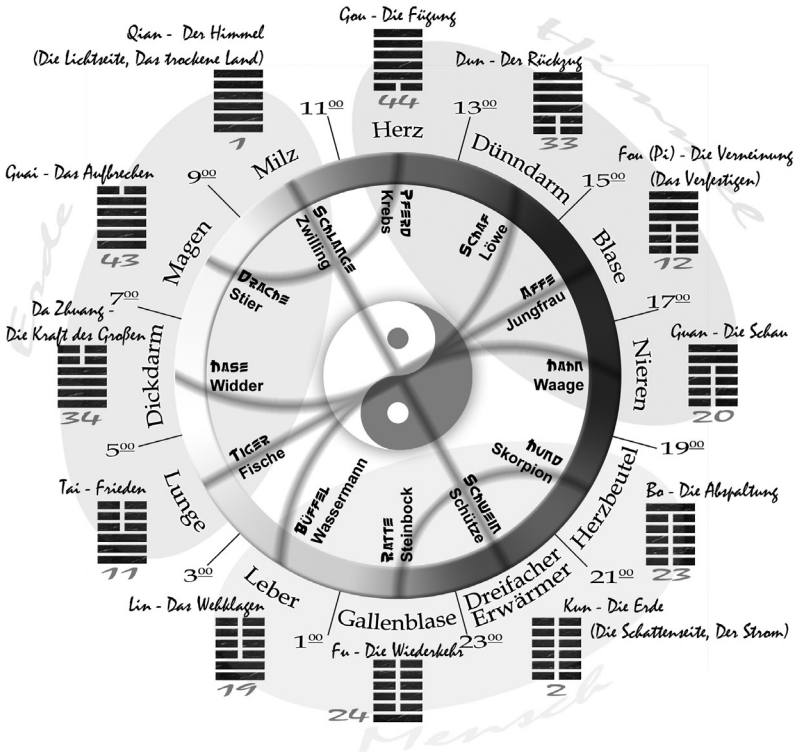
自然

Ziran

卫气

Wei-Qi

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.



精

Jing

气

Qi

神

Shen

dem, was gerade wirklich passiert. Es fehlen oftmals Möglichkeiten und Raum für Umwege, Pausen, Freude am Tun und die Ideen anderer mit einzubeziehen.

Perfektionismus erzeugt unendlichen Druck in mir selbst und natürlich in anderen Beteiligten. Hier ist ein erster Hinweis auf die enge Verbindung zwischen den Organen Lunge und Leber (Holz und Metall). Lunge *und* Leber mögen keinen zu hohen Druck. Dann verschließt sich der Brustkorb, was den Atem beklemmt und sofort das Herz in Unruhe bringt, und die Zirkulation von Qi und Blut gerät ins Stocken. Die Leber, die Qi und Blut gleichmäßig im Körper verteilt bis in die Extremitäten hinein, wird blockiert.

Doch natürlich bedeutet es, gerade in Bezug auf unsere eigene Übungspraxis, auch nicht Gleichgültigkeit. Gleichmut wäre vielleicht eher ein passender Begriff. Ich gebe mein Bestes (chinesisch: Gong), doch das Resultat muss nicht immer zu 100 Prozent meinen Wünschen entsprechen.

Deshalb gehören Atemübungen oder die Harmonisierung von Bewegung und Atmung selbstverständlich zu jedem Qigong-Training dazu, aber eben in sanfter Form. Nicht drängend, sondern fördernd und wartend, dass sich diese Harmonie durch mein gelassenes Tun und die ständig achtsame Wiederholung beziehungsweise das täglich *neue* Üben bekannter Bilder und Formen sozusagen von selbst ergibt: Ziran – natürlich, von selbst so sein. Und deshalb gibt es Übungen, die insbesondere den Brustkorb öffnen und weiten, um die Lungenfunktionen anzuregen und dadurch Qi im ganzen Körper zu aktivieren.

Die Lunge hat natürlich eine allseits bekannte Aufgabe als äußerstes Organnetzwerk des Immunsystems. Über die Haut und die peripheren Leitbahnen wird das Schutz-Qi (Wei-Qi) an die Oberfläche gebracht und beschützt uns vor äußeren Angriffen. Ich möchte diesen Punkt später nochmals aufgreifen, wenn ich einige Funktionen der Blase und ihren Bezug zum Qigong- und Taijiquan-Training aufgezeigt habe. Denn beide Organe haben etwas mit der äußeren Schutzschicht des Körpers, mit dem äußeren Ast des Immunsys-tems zu tun.

膀 光 Panggung/Blase

Die Blase steht in Punkto Immunsystem in engem Bezug zur Lunge. Doch beginnen wir die Beschreibung einiger Blasenfunktionen mit der Beschreibung des Herbstes, der im Blasenmonat Einzug hält. Im alten chinesischen Klassiker »Yueling« (Buch über die lunare Weltordnung) steht: *»Nun treten kühle Winde auf, es fällt Frost herab und es ist der Beginn des Beugens der Köpfe …!«* (zitiert nach

Heiner Fruehauf: A Classical Chinese Medicine Perspective on the Nature of Aging and Longivity, 2006, S. 5, auf www.chineseclassicalmedicine.org, deutsche Übersetzung vom Autor) Mit Beginn des Herbstes *»weht einem der kalte Wind direkt ins Gesicht«*, dies wurde als Hinweis verstanden, sein Ego und die daraus entstehende Arroganz zurückzunehmen und sich vor dem Leben zu verbeugen. Das Yang hat endgültig seinen Zenit überschritten und zieht sich deutlich spürbar zurück, während das Yin zurückkehrt und die Wende zurück zu unserem tiefsten Inneren einläutet.

Genauso verstanden es die Alten auch und handelten danach. Das Yang zeigt sich an der Rückseite des Körpers und in der Wirbelsäule. Dieses Yang wird nun demutsvoll gebeugt, freiwillig. Wir ergeben uns der Natur, senken unsere Köpfe und werfen uns auf den Boden. Dieses freiwillige Loslassen oder Am-Boden-zerschellen-Lassen von Arroganz und Egoismus ist die physiologische Aktivität zu dieser Zeit. Der Herbstwind und die plötzlich auftretende Kälte zu dieser Zeit lassen uns uns vor dem Leben verbeugen und unseren Rückzug einleiten. Das Yang, der Rücken ergibt sich dem erstarkenden Yin. Genau dieser gebeugte Rücken in späten Lebensjahren ist Ausdruck eines erzwungenen Verbeugens vor dem Leben, leider schmerzhaft und unflexibel und so mit viel Leid und Schmerz verbunden.

Das scharfe Qi des Metalls (Lunge) bringt das Leben (Holz) zu Fall, der kalte Atem der Natur bringt den Tod des Yang. Ein letztes Explodieren der Natur in Farben und Formen vor der Ernte und ein letztes Feiern der Gemeinde zur Verteilung der herbstlichen Gaben stehen unmittelbar bevor. Doch nach dieser Explosion folgt der völlige Rückzug des Lebens in die Speicherung, in die Ruhepause, in die Erholung, in das Sammeln und Verharren, bevor sich im Frühling das Leben erneut erhebt.

Zwei Aspekte in unserer Qigong-Praxis sind nun von größter Bedeutung, die eben mit der Blase als Organnetzwerk zu tun haben. Zum einen ist dies die mögliche Übersetzung des Begriffes Panguang als »Fährlicht«. Dieses Fährlicht beschreibt eine der Hauptaufgaben der Blase, nämlich das Jing, die körperlichen Säfte und Substanzen, die Wirbelsäule emporzubringen, um Shen (Geist) zu erzeugen.

Diese Aussage bezieht sich natürlich ganz eindeutig auf den sogenannten Kleinen Himmlischen Kreislauf (Xiao Zhou Tian). Dieser Kreislauf bewegt ständig Jing-Qi auf den beiden Wundergefäßen Dumai und Renmai. Diese beiden außerordentlichen Gefäße haben Bezug zu allen Yin- und Yang-Meridianen im Körper. Zudem besitzt der Dumai eine besondere Affinität zum Gehirn, welches genährt werden muss; während der Renmai durch das Herunterführen von Jing-Qi und Herz-Yang eine große Nähe zum unteren Dantian und zum Blutsystem darstellt, was ebenso wichtig ist.

Und wie schon erwähnt, ist die Wirbelsäule nun von noch größerer Bedeutung als eh schon. Sie stellt unsere Mittelachse dar, die zusammen mit dem Zhongmai von extremer Wichtigkeit ist für den Austausch aller Komponenten des Körpers zwischen oben und unten. Zudem ist ihre Flexibilität der Garant für gute Gesundheit und ein Leben mit wenig Leid.

Gerade im Herbst ist es gut, durch das Einrollen und Aufrichten der Wirbelsäule den »Kleinen Kreislauf« zu fördern und die Funktionen des Organnetzwerks Blase anzuregen.

Da die Wirbelsäule auch Kontakt zu allen Organnetzwerken im Körper hat, ist es wichtig, sie gerade jetzt vor Kälteangriffen und Wind zu schützen. Rücken, Beine, Füße, Ohren und Nieren sind jetzt konstant warm zu halten!

Für unsere Qigong-Praxis im Winter ist es deshalb enorm wichtig, entsprechend gekleidet zu sein, wenn wir draußen üben. *»Der Wind ist der Feind des Qi«*, heißt es und Wind ist das Gefährt für Kälte und Feuchtigkeit, die den Körper dann im Inneren blockieren und angreifen. Auch im Übungsraum sollten wir Zugluft, zum Beispiel durch ein geöffnetes Fenster, tunlichst vermeiden. Lüften vor und nach dem Üben, aber während des Übens ist das Fenster geschlossen.

Die sexuellen Aktivitäten sollten nun langsam immer mehr eingeschränkt werden. Die unteren Tore des Kleinen Kreislaufs und der

督脉

Dumai

任脉

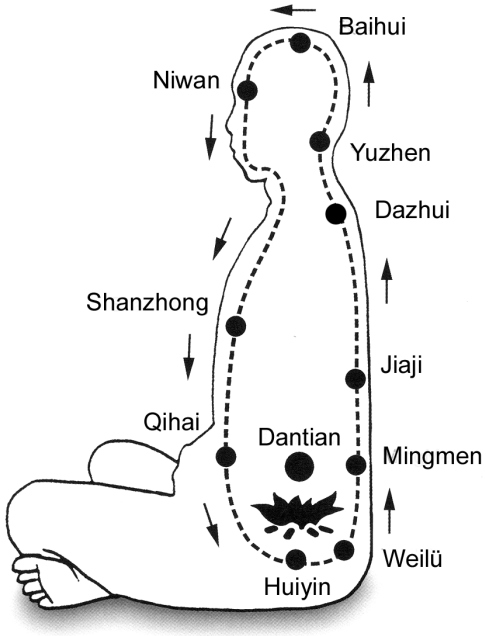
Renmai

中脉

Zhongmai

小周天

Xiao Zhou Tian – über den »Kleinen Kreislauf« zirkuliert die Energie durch Dumai und Renmai.
Grafik: TQJ Verlag



Blase sollten ab Ende November geschlossen bleiben, bis sie erst Ende Januar zu neuem Leben erwachen.
Insbesondere Menschen ab dem 60. Lebensjahr wird empfohlen, sich im Winter deutlich in der sexuellen Aktivität zurückzunehmen. Anzumerken sei hier, dass meine Lehrer immer betonen, dass es in unserer modernen Gesellschaft notwendig sei, diese Hinweise schon mindestens zehn Jahre früher zu beherzigen. Das Training mit dem Schließmuskel des Afters, das Kontrollieren des Urinierens und selbstverständlich das Einbehalten des Ejakulates sind Trainingsmethoden, die in buddhistischen wie daoistischen Übungsmethoden seit Jahrtausenden bekannt sind. Während des Ejakulierens wird das Perineum im Huiyin-Bereich angespannt. Somit wird das Untere Tor verschlossen und die Samenflüssigkeit wird die Wirbelsäule heraufgeführt. Dies nährt die innere Struktur der Wirbelsäule und das Gehirn. Deshalb wird die Blase im Huangdineijing, Kapitel 8, Suwen, auch als Beamter des Kleinen Himmlischen Kreislaufs bezeichnet.
Zudem ist es für unser Qigong-Training nun wichtig, eine etwas andere Idee vom Leben in den Herbst- und Wintermonaten zu entwickeln. Unser Üben wandelt sich ein wenig mehr in Richtung stille Übungen, wir ziehen uns zurück, längere Übungseinheiten und Meditationen wären toll und wir passen unseren Lebensstil der Jahreszeit an. Stille, Ruhe, Rückzug, auf genügend Wärme achten und sich auf sein Innerstes konzentrieren sind nun äußerst hilfreiche Aspekte, die wir umsetzen sollten.

Die Übungen im Herbst sollten nun das Öffnen des Kleinen Kreislaufes enthalten. Dies kann unterschiedlich trainiert werden. So gibt es öffnende Bewegungen für den Brustkorb, bei denen die Arme weit auseinander gehen, und andere, bei denen wir die Wirbelsäule »verbeugen« und sie gleichzeitig flexibel halten, – oft auch in einer entsprechenden Mischung. Möglich wäre es auch, die Aufmerksamkeit während des Übens etwas mehr in Richtung Wirbelsäule oder das vordere und hintere Öffnen und Schließen zu verschieben. Das Einrollen im Wechsel mit dem Aufrichten des Rumpfes und das Weiten des Brustkorbs regen die Lunge und die Blase in ihren Funktionen des Verteilens des Wei-Qi an.
Natürlich kann der Kleine Himmlische Kreislauf selbst nun verstärkt beübt werden. Am sinnigsten sind zwei bis drei Übungseinheiten täglich von mindestens 25 Minuten jeweils, besser wären 40 Minuten oder mehr. Doch das tägliche Üben ist wichtiger als die genaue Übungsdauer.
Zum Schluss noch ein kurzer Ausflug zur Verwandtschaft von Lunge und Blase, was den Glanz des Menschen und das Immunsystem angeht. Beide Organnetzwerke sorgen auf unterschiedliche Art und Weise dafür, dass ausreichend Schutz-Qi (Wei-Qi) an der Körperoberfläche vorhanden ist. Durch diese Bewegung an die Peripherie entsteht, genügend Schutz-Qi vorausgesetzt, auch das Erstrahlen der Oberfläche. Die Lunge bringt eher Qi an die Oberfläche, während die Blase eher Jing dorthin bewegt. Zudem regiert die Lunge eher den vorderen Bereich des Körpers, die Blase eher den rückwärtigen Bereich. Diese Mischung aus substanziellen und substanzlosen Bestandteilen, welche die Haut, die Augen, die Haare, das Gesicht und das Herz durchfluten, sorgen für eine gewisse Ausstrahlung, einen gewissen Glanz, ein Leuchten.
Im Qigong geht es also nicht nur darum, den Körper zu öffnen und zu schließen, sondern gerade, was die Blase angeht, darum, genügend Jing zur Verfügung zu stellen, welches dann bewegt werden kann. Neben öffnenden und schließenden Bewegungen ist das Sammeln, Verdichten und Speichern von Jing extrem wichtig für das Immunsystem, für unser strahlendes Aussehen – und für unsere Gesundheit, die sich genau dahinter verbirgt.

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