

## 2017-05-19 bis 21, Protokoll Ausbildungswochenende

Bei der Fragerunde zu Beginn wurde die Frage gestellt, welche Vorbehalte Joachim gegen „medizinisches Qigong“ und gegen Yoga hat. Dazu erklärte Joachim:

- Der Begriff wurde in den 50er Jahren durch Mao kreiert. Er wollte das Mystische, das Esoterische aus dem Qigong herausbekommen, insbesondere um dem Westen zu gefallen. Die Wirkungsweisen wurden dabei deutlich eingeschränkt und Qigong wurde (nur noch) zur Krankheitsbekämpfung eingesetzt. Dadurch wurde Qigong eines Teiles seiner Wirkung (z.B. Vorbeugende Gesundheitshaltung) beraubt. Das **Wesen des Qigong ist Heilwerden des Menschen**. Es beschränkt sich eben nicht auf die Gesundheit des Körpers durch Absolvierung eines Programmes.  
Aber dennoch ist auch das „medizinische Qigong“ als solches nicht schlecht. So ist z.B. das Gelenk-Qigong eine sehr gute Übungsform, welche auch von Joachim genutzt wird. Insoweit ist Joachim (nur) gegen die Art, wie das „medizinische Qigong“ eingesetzt wird!!  
Denn **das WIE ist das Entscheidende**: Ich kann Qigong als nettes Körpertraining, als Gymnastik anwenden und das ist allemal besser als gar nichts zu tun. Oder ich kann Qigong in der „**klassischen Form**“ nutzen → **im Einklang mit dem Dao (leben oder sein) um Erleuchtung zu erlangen**. Dann spielt die Krankheit als solches keine Rolle mehr, die körperliche Genesung ist eher ein netter Nebeneffekt.). Es geht darum, deinen Platz im Leben zu erkennen.
- Yoga: Auch hier geht es ihm um die Art und Weise, wie ich es praktiziere, nicht das Yoga als solches wird von ihm bewertet. Jede Form von Meditation befreit dich von konzeptionellen Gefängnissen. Und dagegen ist der chinesische Staat rigoros vorgegangen. Seine Oma z.B. hat immer „nur gesessen“. Sie hatte eine andere Geisteshaltung, sie hat es (Meditation) gelebt. Wie sie es nannte, spielt keine Rolle.

Weitere einleitende Anmerkungen:

- Das obere Dan Tian ist z.B. u.a. zuständig für Weisheit, dort „entsteht“ Weisheit. Ein Beispiel: Das Rauchen nicht gut ist, weiß jeder. Dass Wissen reicht aber nicht aus, um aufzuhören. Hast du aber die Erkenntnis erlangt, ist Aufhören ein einfacher Schritt, den du wie selbstverständlich dann auch gehst.
- Frage an uns: Kennt ihr eure Werte? Lebt ihr danach? Wir können (auch durch das Qigong) lernen, selbst etwas für uns, für unser Heilwerden, zu tun.
- Das Christliche, das Göttliche ist zum Teil im Qigong/ im Leben verloren gegangen:
  - Buddha sagt: Die Methode (Meditation oder Qigong im eigentlichen Sinn) wurde erfunden, um weniger oder kein Leid zu haben.
  - Laotse sagt: Richte dich nach dem Dao und du wirst kein Leid haben.
  - Jesus sagt: Folge mir nach und du wirst Ewiges Leben erlangen.Ich würde es mal so nennen: Lebst du nach dem Dao, den christlichen Werten, dann wirst du Erleuchtung/ Heil erlangen.

---

**Dieses Jahr, Jahr des Feuer-Hahnes, ist ein Jahr des Rückzuges, ein Yin-Jahr.** Was oder wer soll sich zurückziehen? Es geht nicht darum, alles zu tun oder alles zu lassen. Auch hier ist das „wie“ entscheidend. Und das kann ich im/ mit Qigong lernen.

Ein Beispiel: Äußere Stille – innere Bewegung → wir sitzen nicht einfach nur still, sondern wir achten auf das, was darüber hinaus wahrzunehmen ist, was im Inneren „abgeht“. Dabei kann ich feststellen, dass „ich nicht ständig etwas tun muss“. Ich lerne, wieder aufmerksam zu sein bei dem, was ich tue.

Das „wie“ ist in einem Yin-Jahr umso wichtiger. Es geht darum, dass Feuer (des Jahres) nicht zu löschen sondern anders zu nutzen. Ich kann es z.B. nutzen, um mich (durch Stille) besser selber kennen zu lernen. Es bedeutet nicht, nichts zu tun, es bedeutet es anders zu tun. Das Entscheidende ist nicht das Äußere sondern der innere Geist, die Geisteshaltung. Dadurch entsteht dann geistige (und meist auch körperliche) Heilung.

Nach Innen, den Blick auf das Innere gerichtet, heißt, dass eben nicht nur körperliche sondern gerade auch seelische, geistige Aspekte betrachtet werden. Dabei schreitet meist zuerst der Verstand (aus Angst usw.), das erste Gefühl ist nicht immer ein Bauchgefühl. Bei der „Innenschau“ geht es um Auflösung meiner Probleme und Erkrankungen. So z.B. die Kräutertherapie, sie bringt alles zum Vorschein, sie unterdrückt nichts! Auch beim Nadeln soll das, was ist, aufgelöst/ zum Vorschein gebracht werden. Das Stehen zeigt mir deutlich was ist, z.B. meine Angst, Schmerzen, Leere... Und auch beim Stehen soll ich nicht starr, fest stehen (das Starre begleitet den Tod!). Im Inneren soll ich weich, flexibel, belebt bleiben.

### ➔ Qigong hilft dir zu verstehen, wer du wirklich bist!

Das, was beim Qigong passiert oder abläuft, das passiert auch im (richtigen) Leben. Und es will mir nichts Böses, es zeigt mir etwas über mich!

Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit mir, dem Anderen, der roten Ampel,..., aber auch meiner Angst, meiner Wut usw.

Im Yin-Jahr werde ich energetisch stärker unterstützt, diese, meine Dinge anzugehen (Funktion der Lunge → Auseinandersetzung, Immunsystem). Und als Joachim davon erzählt, und das wir vorsichtig mit unseren Worten sein sollen, konnte direkt eine Reaktion in der Gruppe durch vermehrtes Husten wahrgenommen werden. Die Lunge fühlte sich bei einigen direkt angesprochen.

---

### Exkurs zur Lunge:

- Sie kann sich auseinandersetzen mit dem, was ist.
- Das Immunsystem kann sagen: Das ist nicht mein Problem, kannst du behalten (ich muss nicht jedes Problem zu meinem Problem machen)
- Und auch hier ist das wie entscheidend: Mache ich z.B. eine Übung zum Weiten der Lunge ohne zu merken, dass in dem Bereich Blockaden vorliegen, dann mache ich eine nette Gymnastik für den Brustkorb. Ich will mehr, will auf die energetische Ebene. Aber wie merke ich, wenn ich auf dem Irrweg, einem Holzweg bin? Never give up, also üben, üben, üben. Wenn ich z.B. im Üben etwas merke und mich darüber sehr freue, schwupp ist es wieder weg. Aber je mehr ich übe, desto ruhiger und gelassener, desto ausgeglichener werde ich. Irgendwann nehme ich die Dinge freudig wahr, aber es ist nur noch ein wahrnehmen und keine überschwängliche Freude, die alles wieder vertreibt. Wuwei – nichts wollen!!

---

**Wie soll ich üben?** Wie Kinder, neugierig, voller Fragen! Sie lernen durch Ihre Frage. Fragen nach dem wieso, warum, usw.

Ein Beispiel z.B. an einem Satz von Meister Liu Han Wen:

#### **Liu Han Wen sagt: Wer die Wurzel erkennt, dem zeigen sich die Zweige ebenfalls.**

Was mache ich mit einem solch weisen Satz? Frage ich mich z.B. Wurzel wo von? Wieso überhaupt Wurzel? Wie erkenne ich eine Wurzel? Und welche Zweige zeigen sich mir? ... → Solche oder ähnliche Fragen bringen mich weiter!

Liu Han Wen ist einer von Joachims Wirbelsäulenqigonglehrern (Chan Mi Gong). Viele Übungen werden hier im Stehen gemacht. Eine Wurzel im Garten ist unten und meist nicht sichtbar = verborgen, aber an den Füßen spürbar. Zweige hingegen sind oben, sichtbar, spürbar = das können meine Arme, Finger, Wirbelsäule oder der ganze Körper sein.

Solche oder andere Antworten bekomme ich, wenn ich mich frage!! Das Wie, meine Einstellung, mein Wunsch etwas zu lernen (nicht zu verstehen!) ist dabei wichtig.

Außerdem hilft Stille, ich kann ein klares Bild nur in einem Stillen Wasser sehen! Und diese Stille erlange ich z.B. durch stetiges Üben, Üben, Üben... Und das geht in einem Yin-Jahr einfacher. Ein Yin-Jahr hilft auf der energetischen Ebene, das verborgene zu finden. Yin = Stille = Geisteswelt

Zurück zum Üben:

Beim Stehen soll ich fest verwurzelt sein. Wurzel ist Verbindung zur Erde, nährend, wie eine Mutter (Die Erde bezeichnen viele Völker auch als Ihre Mutter). Der Himmel hingegen ist nicht nährend, er gibt Informationen, das Bild des Vaters.

Das Bild der Mutter ist in der chinesischen Medizin von großer Bedeutung. Eine Mutter opfert sich z.B. für ihr Kind. Mütter sind außerdem in der Lage, selbst im Krieg Kinder zu bekommen. Sie können das totale Chaos um sie herum für den Moment der Geburt ausblenden. Qigong hilft auch, das Äußere „auszublenden“, nicht zuzulassen, dass das Äußere Gewalt über mich hat. Qigong hilft, die Wurzel zu stärken!

Und ohne eine gesunde Wurzel stirbt alles, mit einer gesunden Wurzel ist alles möglich. Katrin hat dazu das Beispiel ihrer Orchidee erzählt, die immer mal so aussah, als ob sie abgestorben sei. Und dann kommen immer wieder neue Triebe und wunderschöne Blüten zum Vorschein.

Ein weiteres Bild hier von mir: Auf der Schützenfahne von Vormeppen sieht man einen abgesägten Baum mit seinen Wurzeln und an der Seite einen neuen Austrieb und dazu den Satz: Aus alter Wurzel neue Kraft. Hier ist eine ähnliche Abbildung zu sehen:

Ist die Wurzel stark und gesund, dann kann aus ihr neues Leben entstehen.



Wurzel bedeutet auch: Bei sich sein und nicht ständig beim anderen. Wer sich ständig über andere beschwert wird auf Dauer selber krank.

Weiterhin immer wieder im Stehen beachten: - Mingmen nach hinten, - Kreuzbein hängen lassen und Leisten lösen (immer wieder!), - Hüften, Knie, Ellenbogen usw. lösen, - Baihui, Innenohren, Wangenknochen und Mundwinkel zum Himmel während alles andere fallen gelassen wird. Auf eine weitere Auflistung verzichte ich hier, jeder von uns weiß um „seine Bereiche“!

---

Edelgard erzählte uns, dass sie vor stechenden Kopfschmerzen nicht schlafen konnte und sie fragte, was sie in so einem Fall tun kann.

**Kopfschmerz** ist der Ausdruck von etwas in meinem Leben. Es gilt, da etwas aufzulösen,

- entweder im Alltag, im Leben etwas ändern
- oder im/ durch Qigong

**Schmerzmittel** sind keine Auseinandersetzung mit dem Problem, welches zu den Schmerzen geführt hat, welches den Schmerzen zu Grunde liegt. Im „Notfall“ darf ich natürlich

Schmerzmittel nehmen, um z.B. überhaupt zu Schlafen. Sie können nur begleitend eingesetzt werden, eine Lösung bringe sie nicht.

Wenn du Schmerzmittel nimmst, ärgere dich nicht darüber (doppelt doof). Sie zu nehmen ist ok, soweit du dir bewusst bist, dass sie nur erstes Hilfsmittel sind und du dir im Klaren bist, dass du dich um die Ursache der Schmerzen kümmern musst.

Die Auseinandersetzung mit dem Problem wird meist aus Angst verdrängt. Aber ich muss mich um meine Probleme kümmern, mich mit ihnen auseinandersetzen. Dann hilft das Dao, dann wirkt Qigong.

Schmerzen generell zeigen Blockaden auf oder an. Kopfschmerzen haben natürlich mit dem Kopf zu tun. Hier können die Blockaden z.B. durch zu viel denken kommen (zu viel denken kann aber auch zu Magenproblemen führen).

Seitliche Kopfschmerzen:

- Seite deutet immer darauf hin, dass die **Gallenblase (Gb)** betroffen ist.
  - Gb steht für „Leben, was du leben willst. Deinem Herzen folgen, das Ego aufgeben. Für andere da zu sein, seine „Talente“ nutzen (auch hier unter dem Yin-Aspekt, dem Weiblichen, dem Nährenden!). Talente waren übrigens ursprünglich innere Eigenschaft. Später wurde daraus ein Geldstück, ein äußerer Wert. Weiterhin steht die Gb für Mut, und wo Angst ist, kann Mut nicht sein. Angst macht die Gb krank.  
Wir hatten dann das Beispiel mit einem Auto, welches mit gezogener Handbremse gefahren wird. Dabei entsteht durch die Reibung Hitze. So auch im Leben: Bei ständiger Reibung entsteht (leere) Hitze. Und wo Hitze ist, muss auch Kälte sein (Yin und Yang). Kälte wäre z.B. mangelndes Vertrauen (in das Leben, sich selbst usw.).  
Gb = erstes Yang = Schritt aus dem Tod in das Leben. Zu viel Denken (Magen) ist der Feind des Lebens und damit der Gb.  
Wer immer Schmerzmittel dabei hat, rechnet mit etwas, dass er kontrollieren will. Besser wäre sich um den Ursprung zu kümmern statt das Ergebnis kontrollieren zu wollen (z.B. durch → mehr Qigong üben und weniger „Blödsinn“ (ständig Bildschirm, Alkohol, zu wenig Schlafen...) → Einsetzen meiner Talente zum Wohl aller).  
Schmerz (den ich unterdrückt habe) zeigt sich im Qigong.
- Sind die Seiten unterschiedlich, ist auch der Dai Mai betroffen.

Was kann ich gegen die Kopfschmerzen tun, was hilft?

z.B. Dai Mai stärken = Übungen für das Gürtelgefäß, um das seitliche Ungleichgewicht auszugleichen (z.B. Drehungen im Beckenbereich). Übungen mit dem Tigermaul (Metall) auf dem Gürtelgefäß (Holz) = Ebene von Raum und Zeit.

---

Wir haben dann im „**Stand des Buddha**“ geübt. Dazu hier einige Erläuterungen:

Stand des Buddha: Handhaltung im Stehen vor dem Körper, auf Höhe des Magens. Dabei liegen die Daumen bei gestreckten Fingern auf dem ersten Gelenk der Mittelfinger, die Mittelfinger zeigen auf den Magen. Zeige- und Ringfinger zeigen jeweils auf den entsprechenden Finger der anderen Hand. Die kleinen Finger zeigen soweit möglich nach unten.

- Diese Handhaltung bearbeitet alle Handmeridiane und den Magen (Wenn der Magen gesund ist, können alle Krankheiten geheilt werden. Ist der Magen aber krank, kann die kleinste Beschwerde große Krankheit bedeuten.). Kein Appetit = keine Lust auf Leben.
- Es gibt je nach System verschiedene Zuordnungen der Finger. Eine ist: Daumen = Erde, Zeigefinger = Holz, Mittelfinger = Feuer, Ringfinger = Metall und kleiner Finger = Wasser.
- Ein paar Anmerkungen zu den Fingern:

- Daumen: Organ Lunge - nicht atmen können, Enge. Wenn der Herzbeutel krank ist, kann das hier merkbar sein. Nicht genug in das Leben verliebt zu sein kann zu Enge führen (Sätze wie: Ich kriege keine Luft mehr, das schnürt mir die Luft ab...)
- Zeigefinger: es gibt unterschiedliche Theorien, für uns: Organe Dickdarm und Leber
- Mittelfinger: Organ **Herzbeutel** – regelt das Verliebt sein in die Welt, in das Leben. Der Herzbeutel ist Beschützer des Herzens. Zeigen sich im Mittelfinger Probleme (z.B. in der Übung nicht den Mittelfinger strecken können), versuche es zu lösen, z.B. durch stetes Üben.
- Ringfinger und kleiner Finger: Organe 3EW, Herz, Dünndarm, auch Niere und Leber.

---

Weitere Anmerkungen zu „Schmerzen“:

**Schmerz, der sich zeigt, ist ein Übungsauftrag meines Körpers an mich.** Mein Körper sagt auf diese Weise: Hey, hier ist etwas nicht ok, kümmere dich darum (so wie die rote Lampe im Auto mir signalisiert, dass ich in die Werkstatt muss)! Tue ich es nicht, werden die Zeichen kräftiger/ größer. Also Qigong üben, die Dinge regeln, solange sie klein sind!

Wenn möglich gehe in den Schmerz hinein. Nicht: „Der Schmerz soll weggehen“, sondern eher mit dem Gedanken, was führt zu diesem Schmerz. Ich muss mich damit befassen (nicht mit dem Verstand). Wenn der Schmerz nur „weggehen soll“, dann nehme ich einen Teil von mir nicht an. Schmerz ist ein Schrei nach Bewegung, nach (geistiger) Veränderung. Ein Übungsauftrag an mich (z.B. mehr Qigong zu üben).

Sport ist übrigens keine Alternative. Klar ist Bewegung gut, aber dem Sport fehlt der nährende Aspekt. Im Gegenteil, zu viel Sport führt meist zu einem Mangel an Blut, Jing, ... Beim Sport immer wieder auch Pausen machen, entspannen – das sind nährende Phasen.

---

Frage: Worauf deutet **Nachtschweiß** hin?

Wenn Nachtschweiß ständig über einen längeren Zeitraum auftritt, deutet das auf eine Störung zwischen Niere und Herzen hin. Auch dies ist eine Form des Körpers, mit dir zu reden. Frage dich, ob du genug für dich tust!!

---

**Exkurs zu Ernährung – Kuhmilch** und andere Milchprodukte (auch Joghurt, Kefir, Käse, Quark usw!):

Kuhmilch ist → schleimbildend  
 Schwer abbaubar  
 Stark kühlend

Diese Milchprodukte sind Yin-Nahrung und für Kinder gut. Erwachsene müssen mit zu viel Milchprodukten vorsichtig sein und dürfen diese nur bei einem Yin-Mangel.

---

**Ohne Theorie bist du taub, ohne Praxis bist du blind!**

Natürlich haben wir intensiv geübt, unsere **Übung** dieses Wochenende war: die **3 Kreise**.

Zunächst gab es ein paar einleitende Worte zum Üben allgemein, wie kreierte ich ein Qi-Feld und wie kann ich Qi bewegen.

Das Qi-Feld stärke ich z.B. durch Gutes tun für andere. Ich kann das Dao freundlich um Hilfe bitten, auch das stärkt das Qi-Feld (hierzu haben wir bereits Unterlagen von Joachim erhalten!).

Achte immer wieder auf die grundlegenden Dinge wie das Setzen nach hinten, auf die Knie achten (ruhig auch mal schauen, wo sie sind!), Lösen der Leisten und Fallenlassen des Kreuzkreuzbeines, aufrecht bleiben ...

---

### Die Übung – drei Kreise:

Ich stehe schulterbreit in der Grundstellung, die Arme hängen seitlich herunter, Daumen an der Gallenblasenleitbahn (Hosennaht). Das Gewicht geht zunächst auf das rechte Bein, wechselt dann auf das linke Bein. Dabei drehe ich nach rechts (hier so weit wie möglich, bei den nachfolgenden Drehungen bleiben die Schultern über den Hüften!) und öffne mich nach rechts, die Handflächen liegen nun mit der Außenkante an der Gb-Leitbahn, Handflächen zeigen nach vorne.

Gewichtsverlagerung nach rechts, dabei die Arme aufsteigen lassen, die Hände bleiben dabei an der Hosennaht und die Ellenbogen gehen nach hinten. Wenn das Gewicht rechts ist drehe ich mich nach vorne und „drehe dabei die Hände ein“, einfüllen der Energie auf Höhe des Gürtelgefäßes, in Dai Mai.

Gewichtsverlagerung nach links, Drehung nach links (Schultern bleiben über den Hüften!) und die Arme nach hinten strecken (je nach dem folgenden Kreis entsprechend hoch = 1. Kreis auf Höhe des Stirn-Chakras (oberen Dan Tian – weit nach hinten oben strecken). Öffnen – das Gewicht geht nach rechts und dann zur Mitte. Dabei schwingen die Arme im Bogen nach vorne in Höhe des Stirn-Chakras (3. Auges/ oberes Dan Tian). Die Handflächen zeigen beide nach vorne, die linke Hand liegt auf der Innenseite, die Laogong-Punkte liegen übereinander. Gewichtsverlagerung auf rechts und dabei „die Hände tauschen lassen“ (drehen so, dass die Handflächen zum oberen Dan Tian zeigen) und etwas näher zum Kopf nehmen. Drehen nach links (Schwung nehmen) und dann nach rechts drehen (über Dai Mai - nur soweit die Hüfte dreht, die Schultern bleiben über den Hüften!), Gewicht bleibt rechts. Dann Gewichtsverlagerung nach links, dabei drehe ich weiter nach rechts und lasse die Arme etwa auf Höhe des Herz-Chakra (mittleres Dan Tian) sinken. Drehung im Dai Mai nach links.

Wenn es nicht weiter geht Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein und dadurch weiter drehen, die Hände sinken auf Höhe des unteren Dan Tian. Drehung im Dai Mai nach rechts, dann Gewichtsverlagerung auf rechts und dann zur Mitte. Dabei Einfüllen auf Höhe des Dai Mai . Die Hände werden auf Höhe des Dai Mai wieder an die GB-Leitbahn gelegt. Nun folgen die drei Wellenbewegungen. Die Hände bleiben an der Gb-Leitbahn und gehen mit jeder Welle etwas tiefer am Bein nach unten. Ich ende in der Ausgangsposition.

Es folgt der zweite Durchgang. Im Grunde identisch, allerdings beginne ich mit den Händen nach dem Öffnen auf Höhe des Herz-Chakra und mache dann den zweiten und dritten Kreis auf Höhe des Solar/Nabel Chakras. Beim dritten Kreis öffnen die Hände direkt auf Höhe des Nabel Chakras (Höhe Meer des Qi) und alle drei Kreise sind auf dieser Höhe. Das Strecken zu Beginn nach hinten ist dann jeweils ebenfalls in der Höhe angepasst.

Dann in umgekehrter Reihenfolge zurück (also insgesamt 6 Durchgänge).

Zum Abschluss steigen die Hände seitlich bis über den Kopf, Hände über dem Kopf gefaltet (Gebetshaltung). Die Hände sinken lassen und die Energie mit herunter fließen lassen. Vor dem Herz-Chakra kurz innehalten, verbeugen, und dann weiter sinken lassen. Einsammeln im Nabel/Solar Chakra (Lokalisation wie unteres Dan Tien) und ordentlich abschließen (Massage, Energie verteilen...).

Bei der Übung immer darauf achten, dass

- die Drehungen auf dem jeweiligen Standbein erfolgen und erst dann das Gewicht verlagert wird (durch ein Sinken in das unbelastete Bein).
- Bei den Drehungen (außer beim ersten Öffnen) bleiben die Schultern über den Hüften, Drehung im Dai Mai.
- Aufrecht bleiben
- Auf die Knie achten, sie sollen über dem Fuß bleiben (nicht einknicken, nicht zu weit nach vorne hinausgehen, nicht nach außen wegdrehen...)
- Auf die Füße achten, diese sollen parallel nach vorne bleiben

- Immer wieder: Kreuzbein sinken lassen, Leisten lösen, Kreuzbein sinken lassen, Leisten lösen, Kreuzbein sinken lassen, Leisten lösen....
- Die Bewegung kommt aus dem Kreuzbeinbereich

An dieser Stelle ein wenig zu **Hüftbeschwerden** (die können z.B. auch bei dieser Übung auftreten): Die Hüfte wird von der **Gallenblase** (und im inneren Zweig von der Milz) kontrolliert. Alle glauben zu leben, viele agieren aber nur noch und leben nicht wirklich. Leben = Dao = Eintauchen ins Leben, ins jetzt, ins Sein. Und nicht nur noch Programme abarbeiten.

Im Üben heißt das, sich immer wieder neu darauf einzulassen. Präsent sein, aufmerksam sein (und bleiben).

Nur wenn das Herz klar ist, weiß die Gb wo sie hingehen soll. Die Gb braucht ein klares Herz zur Führung, sie entscheidet nicht selber wohin. Sie geht einfach los, sobald ihr vom Herzen gesagt wird wohin. Die Gb will was tun, sie weiß aber nicht was, das sagt ihr das Herz.

Wenn jedoch die Gb Probleme hat, so führt das in der Regel auch zu Problemen des Herzens und umgekehrt.

Die Momente wo ich ins Leben eintauche, berühren mich. Nicht immer freudig, auch mal traurig, mal positiv und mal negativ – wie auch immer, sie berühren mich.

Hinschauen – nicht hindenken. Eine Situation in der Gesamtheit wahrnehmen, erfassen. Dafür steht die **Milz**, für Intuition, für das Bauchgefühl.

Aber achte darauf: der erste Gedanke muss nicht gleich deine Intuition sein. Oft ist der erste Gedanke auch nur der Ausdruck deines Musters. Sei wachsam.

Qigong hilft dir dabei. Es hilft, anders mit den Dingen umzugehen.

Einige aus der Gruppe müssen langsamer Üben. **In der Langsamkeit liegt die Wurzel der Erkenntnis.**

Nur im Langsamen spüre ich, was in meinem Körper passiert, wo es hakt, wo es nicht gelöst ist, wo Räume fehlen. Wenn ich das erkenne, spüre, dann kann ich daran arbeiten, immer wieder, bis sich Räume erschließen, Blockaden lösen usw. Und dann stellt sich auch ein Verständnis ein (ein Verständnis des Körpers, nicht des Verstandes, des Ego, des Gehirns).

Es geht nicht um geistiges Verstehen sondern um Spüren, erfahren, erfassen der Dinge die sind oder fehlen.

Die Milz = Pi. Die Bauchspeicheldrüse gehört dazu.

Die Milz ist

- ein Frauenorgan.
- 6 Yang, Power pur, mehr Kraft geht nicht.
- dient der Blutbildung und Verteilung. Hält das Blut in den Gefäßen.
- steht für die Tugend der Bescheidenheit.
- kontrolliert die Faszien (aktueller Hype: Faszientraining). Die Faszien (Bindegewebe) hält alle Organe an ihrem Platz. Sie müssen flexibel bleiben.
- eine Schwäche der Milz zeigt sich z.B. dadurch, dass ich schnell blaue Flecken bekomme
- beherbergt Yi.

Die Milz ist die Stärkste, aber sie stellt sich mit ihrer ganzen Kraft dem Kaiser, dem Herzen, zur Verfügung. Sie stellt sich selbst an die Seite, in die Ecke, um dem Herzen zu dienen!

Die Milz beherbergt das Geisteswesen „Yi“. Dazu gehört auch das intuitive Erfassen von Situationen (z.B. spüren des Raumes, nicht der Gegenstände darin). Das Geisteswesen Yi spürt in diese Räume hinein. Das ist sehr wichtig, es vermittelt dir detaillierte Informationen über deinen Körper, macht sie sichtbar. Wie? Durch üben, üben, üben... Und (dadurch) durch Schärfen meiner Sinne. Nicht fokussierend sondern durch Erweitern des Sichtfeldes. Lieber mal einen Schritt zurückgehen und dann schauen und sich einen umfassenden Überblick verschaffen.

Deswegen in den Übungen: Weit werden. Weggehen von einzelnen Punkten, die Gesamtheit wahrnehmen durch immer wieder üben, üben... Immer wieder die gleiche Übung, aber immer wieder

neu, voller Neugier, voller Fragen und mit Gong! Auch wenn das Geisteswesen Yi in der Milz wohnt, so ist es überall einsetzbar. Das gilt für den ganzen Körper.

---

Abschließend noch eine kurze Anmerkung zum Weiblichen, zum Nährenden:

In der heutigen Gesellschaft geht das Nährende, der weibliche Aspekt, immer mehr verloren. Und genauso wie verdorbene Lebensmittel krank machen, macht das Fehlen des Weiblichen auf Dauer krank. Die Gesellschaft wird „im Inneren ausgehungert“. Ein Zeichen dafür sind z.B. die zunehmenden Schlafstörungen. Wir können durch unser Tun daran etwas ändern, etwas anders machen und ein wenig die Gesellschaft verändern.

In diesem Sinne – übt fleißig. Ich freue mich auf unser nächstes gemeinsames Wochenende, liebe Grüße, Hubert