

# Die Energieleitbahnen leiblich spüren

经络气功

Meridian Qigong

Das Meridian Qigong/Meridian-Daoyin  
Von Markus Ruppert

In dem von Cong Lin entwickelten Meridian Qigong werden gezielt durch jeweils einzelne Übungen die den Organfunktionskreisen zugeordneten Meridiane angesprochen. Dadurch können Qigong-Praktizierende nicht nur den Qi-Fluss in ihrem Körper intensivieren und nachvollziehen, sondern gleichzeitig ihre Kenntnisse über die Meridianverläufe erweitern. Markus Ruppert gibt einen Überblick über diese Übungsreihe und die Bewegungsqualitäten der Organfunktionskreise und macht anhand von Beispielen die Wirkungsweise der Übungen deutlich.

## ABSTRACT

**Physically sensing the energy channels  
Meridian Qigong/Meridian Daoyin  
By Markus Ruppert**

In Meridian Qigong, developed by Cong Lin, each of the meridians assigned to the functional circuits of the organs are activated by means of specific exercises. This enables Qigong practitioners not only to intensify and sense the flow of qi in their body, but also to extend their knowledge of the meridian paths. Markus Ruppert provides insight into this set of exercises and the movement qualities of the organ function circuits and gives examples that highlight the effects of these exercises.

Das Meridian Qigong zeichnet sich durch äußerste Präzision aus. Die Meridianverläufe können detailliert nachempfunden werden und auch die Funktionen der Zang-Fu-Organen werden körperlich erlebbar, so zum Beispiel die Stärkung des Gleichgewichts und des Absinkens in der Magen-Übung, die Entspannung und das Fließen bei der Übung für den Gallenblasen-Meridian. Das Meridian Qigong soll körperliche und geistige Kräfte stärken und die Durchlässigkeit der Gewebe und des Leitbahnnetzes verfeinern.

Obwohl die Übungsreihe relativ jung ist, sind die Wurzeln alter daoistischer Praktiken deutlich erkennbar. Das Meridian Qigong beinhaltet zwei Teile. Die Übungen des ersten Teils dienen der Vermehrung (»Die große Harmonie des Qi«) und der Verteilung (»Die drei Dantian durchdringen«) von Qi. Im zweiten Teil werden in zwölf Übungen – je eine für einen der

Hauptmeridiane – die Leitbahnen gefüllt, geweitet, energetisiert und ins Fließen gebracht. Die Meridian-Qigong-Übungen sind teilweise körperlich anstrengend, fordernd und somit kräftigend. Vor allem wenn die Übungen im Sinne des Daoyin praktiziert werden, die Meridiandehnungen länger als bewegte Ruheposition gehalten statt als fließender Bewegungsablauf ausgeführt werden, spürt man schnell, wie intensiv die Energie in Bewegung kommt.

Als ich die Vorbereitungsübung des Meridian Qigong erstmals kennenlernen durfte, war ich bereits sehr fasziniert von deren intensiver Wirkung. Die Übung begleitete mich viele Jahre, bevor ich in die zwölf Übungen für die Meridiane eingetaucht bin. »Die große Harmonie des Qi« ist eine Reise vom schweren irdischen Yin zum leichten himmlischen Yang. So wird die damit verbundene Energieanreicherung im Spiel mit den Polaritäten nachempfunden.



»Die große Harmonie des Qi« folgt der alten daoistischen Idee der Wandlung, Trennung und Vermählung der Polaritäten. Dabei steigt die Energie der Erde (Yin, schwer) durch den Körper. Sie durchdringt die drei Dantian (Bauchraum, Brustraum, Kopfraum), wobei die wichtigen Engpässe überwunden werden müssen (Leistenenge, Schulterenge, Nackenenge). Auf dem Weg durch den Körper wandelt sich die sinnlich erfahrbare Energie vom schweren und dichten Yin zum leichten und formlosen Yang.

Schließlich tritt die Energie an der Himmelsporte Baihui aus. Hier wandelt sich auch die geistige Wahrnehmung zu einer körperlosen oder gar »Ich-losen«. Tritt das vom »Ich« geläuterte, geistige, himmlische Qi (Yang) auf seinem Weg der Verfestigung nach unten zur Erde im Herzen in den Körper ein, so bewirkt es die Verwandlung des Menschen. Wiederholung um Wiederholung wird so die Wandlung vom »Unreinen« zum »Reinen« bewirkt.

Auch in den vielen Jahren, in denen ich das Meridian Qigong unterrichtete, bestätigen die Teilnehmer sehr intensive Erfahrungen innerer Fülle, Wärme, sie fühlen sich aufgeladen und kraftvoll. Die beiden Vorbereitungsübungen haben für mich heute mindestens den gleichen Stellenwert wie die darauf folgenden zwölf Übungen für die Hauptmeridiane. Später erweiterten die zwölf Übungen für die Hauptmeridiane das Übungsset. Ich war geradezu überrascht über die Präzision, wie exakt der jeweilige Meridianverlauf in den Übungen gespürt werden kann. Die Meridianverläufe waren mir aus meiner TCM-Praxis wohlvertraut, doch was früher theoretisches Wissen war, wurde nun eine persönliche körperliche Erfahrung.

### Moderne Form aus tiefen Wurzeln

Das Meridian Qigong wurde von Cong Lin, dem Sohn von Professor Cong Yongchun, entwickelt. Es fand seinen Weg über Árpád Romándy, den Übersetzer von Prof. Cong, nach Deutschland.

Cong Lin war es wichtig ein Übungssystem zu kreieren, das möglichst gleichmäßig das Qi entwickelt. Als Arzt für chinesische Medizin war es ihm naheliegend, dafür die Meridianstruktur zu nutzen. Anfangs nannte Cong Lin die Übungen noch »Meridian Qigong«, später lehnte er den Begriff Qigong jedoch ab und postulierte die alte Tradition der Daoyin-Übungen, die eine gänzlich andere Grundlage als Qigong hätten. So änderte er den Namen in »Meridian-Daoyin« um. (Cong Lin: Meridian Dao Yin – Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems, Springer 2008)

Das Meridian-Daoyin zeigt in mehreren Übungen große Ähnlichkeit zum sehr bekannten Fanhuangong (»Rückkehr zum Ursprung«), das durch Prof. Cong Yongchun zu uns gekommen ist. Die erste Vorbereitungsübung gleicht der ersten Fanhuangong-Übung »Yi Qi, San Qing – Ein Qi, drei Dantian« mit wenigen Änderungen. Die Übung für den Magenmeridian erinnert stark an die sechste Fanhuangong-Übung »Jinggang Fu Hu – Der Torwächter bändigt den Tiger«.

Den ersten Kontakt mit dem Meridian Qigong hatte ich etwa 2007. Da ich es unter diesem Namen kennengelernt habe, führe ich ihn

auch entsprechend fort. Es unterscheidet sich immer wieder von den von Cong Lin beschriebenen Übungsformen, auch wenn die gleichen Wurzeln deutlich erkennbar sind. Ich kann diese Abweichungen gut vertreten, da die hier beschriebenen Formen die Meridianstrukturen detailliert in die persönliche Erfahrung bringen.

In den letzten 15 Jahren habe ich das Meridian Qigong intensiv praktiziert und damit gearbeitet. Mir lag die Entwicklung und Verfeinerung des Energiesystems der Meridiane sehr am Herzen. Das Meridian Qigong und das Wissen über die chinesische Medizin befruchten sich dabei gegenseitig. Die Übungen können einerseits gezielter ausgeführt werden, wenn man die entsprechenden Bewegungsprinzipien und Meridianverläufe kennt; andererseits entwickeln die Schüler der chinesischen Medizin ein vertieftes Wissen, da sie die energetischen Zustände und Bewegungen im Meridian Qigong selbst erfahren können.

### Orientierung durch Kenntnis der Meridianverläufe

Die Einbeziehung der Meridianverläufe in die Übepaxis ist essenziell. Oftmals sind es kleinste Drehungen und Öffnungen, die die Transmission<sup>1</sup> im Meridianverlauf ermöglichen. Auch eine exakte Beschreibung der Haltung und der Bewegung sind keine ausreichende Unterstützung, um den Meridian durchgängig zu machen. Die Kenntnis der Meridianverläufe bietet eine wertvolle Orientierung, um den Körper am Meridianverlauf auszurichten. So entscheidet beispielsweise die Fußstellung in der Milzmeridian-Übung darüber, ob der gewünschte Meridian auch erreicht werden kann. Werden die Füße zu weit aufgedreht oder zu eng verschraubt, so werden andere Bereiche im Beinverlauf aktiviert als die gewünschten.

Entsprechend der Zangfu-Logik werden einem Element jeweils ein Yang- und ein Yin-»Organ« und -Meridian zugeordnet. Jede Meridianübung (zum Beispiel für die Lunge) ermöglicht es, auch den jeweiligen Zangfu-Partner (zum Beispiel Dickdarm) mit zu bearbeiten. Nicht allein die Kenntnis über den äußeren

Verlauf der Meridiane ist von Nutzen. Werden nur diese Bereiche in die Übepaxis einbezogen, so verliert sich die Energie schnell und unangenehme Zustände wie obere Fülle (Schwindel, Blutdruckanstieg, Kopfschmerzen, ...) oder Energielosigkeit (Kreislaufkollaps, Kaltschweißigkeit, Kälte, ...) können auftreten. Die Einbeziehung der inneren Meridianverläufe ermöglicht es, das Qi im Körper zu verwurzeln und auch die Organe zu nähren.

### Spezifische Bewegungsprinzipien

Die Zangfu-Funktionskreise stehen für spezifische Energiequalitäten. Jedes »Organ« erfüllt dabei seine individuellen Funktionen und erzeugt seine spezifischen energetischen inneren Bewegungen:

- Die Lunge zerstreut das Qi und senkt es ab, sie unterstützt bei der Zirkulation von Qi und Körperflüssigkeiten.
  - Der Dickdarm scheidet (nach unten und über die Haut nach außen) aus.
  - Der Magen senkt das Qi durch den Leib und sorgt für Schwere und das Absinken der Speisen durch den Verdauungstrakt.
  - Die Milz hat transformierende Funktion und »verdampft« das Qi der Speisen, sie sorgt für schwebende Leicht- und Hebekraft.
  - Das Herz harmonisiert die Nerven und gibt dem Geist Halt, seine Natur der Beschleunigung bedarf der Beruhigung.
  - Der Dünndarm trennt das »Gute« vom »Schlechten«, er saugt auf und ver-innerlicht und lässt das »Trübe« weiterziehen.
  - Die Blase sammelt und scheidet die Körperflüssigkeiten aus.
  - Die Nieren konzentrieren das Qi und sorgen für Festigkeit, Halt, Tiefe und Verwurzelung.
  - Der Kreislauf (auch als Herzbeutel/Perikard bezeichnet) unterstützt die Bewegung des Blutes.
  - Der Dreierwärmer lässt das Qi in Bauchraum, Brustraum und Kopfraum einfließen.
  - Die Gallenblase erlöst das gespannte Leber-Qi und lässt es fließen.
  - Die Leber bewegt das Qi durch die Erzeugung von Druck, Zug, Spannung.
- Durch die Integration der Bewegungsprinzipien können die erwünschten Übequalitäten

Genauere Beschreibungen der Übungen finden sich im Buch des Autors »Meridian Qigong. Übungen zur Gesunderhaltung nach der Chinesischen Medizin« (Eigenverlag 2022)

Zu den hier vorgestellten Übungen gibt es unter [tqj.de/alle-videos](http://tqj.de/alle-videos) ein Video des Autors.

<sup>1</sup>Als »Transmission« wird das körperliche Erleben des Meridianverlaufs bezeichnet. Dies kann ein Kribbeln, Ziehen, Spannen oder eine elektrisierende Empfindung sein.

ten erreicht werden, die auch die jeweiligen Zangfu-Funktionen unterstützen und stärken. Jede Übung kann theoretisch in jeder anderen Qualität geübt werden. So erreichen wir jedoch nicht den in den Übungen erwünschten nährenden Energiezustand. Im Meridian Qigong lernen wir alle Übequalitäten kennen und integrieren auch die uns ungewohnten. Oftmals verwenden wir intuitiv ein uns nahe liegendes Bewegungsprinzip. Ein sportlicher Typ, der die Herausforderung schätzt, betont beispielsweise gern die straffen Dehnungen und aufladenden Vorspannungen (Bewegungsprinzip Holz). Jedoch verfällt dieser Typus in kraftvollen Momenten gern in die Übertreibung, erschöpft und überreizt sich. Die Elemente des Kontrollzyklus und des Verspottungszyklus werden meist vermieden, sie entsprechen einem ja nicht. Aber gerade diese Elemente wären von Nutzen, um das persönliche Optimum zu erreichen. Der Sportler würde also vom Bewegungsprinzip der Erde profitieren, würde er den Schwung seiner Körpermasse nutzen, um die Muskeln pulsierend statt kontrahierend in die Weite zu dehnen. Im Element Metall kann er lernen, das optimale Timing zu nutzen, um im nachlassenden Bewegungswiderstand zu beschleunigen, anstatt gegen den eigenen inneren Muskelwiderstand anzukämpfen.

Im Folgenden soll am Beispiel des ersten Meridian-Durchlaufs (Übungen für Lunge und Dickdarm, Magen und Milz) verdeutlicht werden, wie die jeweiligen Übequalitäten erreicht werden, um die Meridiane zu öffnen und die Zangfu-Funktionskreise zu stärken.

## Bewegungsprinzip Metall

Die dem Element Metall zugeordnete typische Empfindung ist der abnehmende Druck. In dieser Bewegungsphase sorgt die Muskelkontraktion für die zielgerichtete »Beschleunigung« bei sinkendem Widerstand. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Floaten, Fließen, so als ob die Bewegung wie von allein geschieht. Das Metallprinzip strebt nach Lösen, Weiten, Öffnen.

Muskelkontraktion wird oft falsch »getimed« und bei steigendem Druck/Widerstand angewandt. Oftmals führt an dieser Stelle das Wort »Kontraktion« auch genau deshalb zu Missverständnissen. Beobachten Sie sich also genau und orientieren Sie sich am nachlassenden Widerstand beziehungsweise Druck. Dann

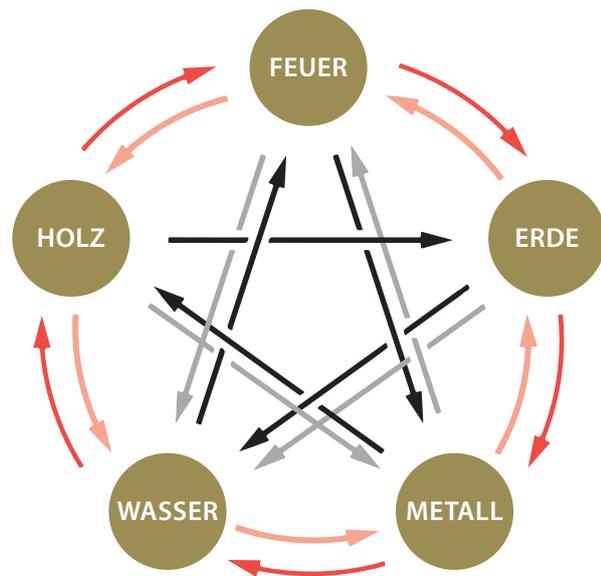
können Sie auch die in der Vordehnung aufgeladenen Muskeln (Bewegungsprinzip Holz) erspüren, deren Dehnungszustand nachlässt. Die Muskelkontraktion entfaltet nun das vorher aufgeladene Bewegungspotenzial, was sich erleichternd anfühlt. Bei einem Sprung wäre es der streckende Absprung (Metall), nachdem Sie beugend Schwung genommen haben (Holz). In dieser Phase ist die Arbeit bereits getan und sie fliegen leicht in die Luft.

Der optimierte Einsatz der Muskulatur bei der Atmung ist elementar, da sonst die Anspannung des Brustkorbs die Atmung behindert. Während Enge und Verdichtung die Einatmung verhindern, sorgt die Weite für eine Entfaltung der Lungenflügel und die Füllung der Lunge mit Luft. Auch im Dickdarm, dessen Funktion die Entleerung ist, ist der Druckabbau, das Lösen und Ausscheiden, entscheidend.

### Zang-Organ Lunge

Die Hauptfunktionen der Lunge sind Atmung und Energieverteilung (vor allem Absenkung). Um diese Funktionen zu unterstützen, sind das Weiten und das »Herunterkommen« wichtige Übungsaspekte. Im Zusammenspiel ergeben sie ein Pulsieren im Brustraum, das uns atmet. Die Bewegungen unterstützen nicht nur das Daoyin der Leitbahn, sie helfen auch dabei den Brustkorb zu entfalten. Auch die Aufrichtung bis in die Lungenspitzen und die Öffnung von Lu 2 Yin Men – Freiheitstor wird durch die Haltung (insbesondere des hinteren Armes) optimiert.

Die Lunge ist ein wichtiger Rhythmusgeber für den gesamten Organismus. Der Lungenrhythmus bringt das Qi ins Fließen und beschleunigt oder beruhigt den Herzrhythmus. So ist das übergeordnete Ziel der Übung, Atmung und Bewegung zu harmonisieren. Die Bewegungen sollen die fließende Leichtigkeit der Lunge unterstützen. Streben Sie eine seidenweiche und unbehinderte Atmung an. Die gespürte Übungsqualität ist ein fließendes, freies Gefühl. Der Brustkorb weitet sich frei und mühelos in der Einatmung und löst sich zur Verdichtung in der Ausatmung.



- Nährenden Kreislauf
- Erschöpfenden Kreislauf
- Kontrollierenden Kreislauf
- Verspottenden Kreislauf

## 导引

**Daoyin**, ursprünglich »Leiten und Dehnen«, beschreibt eine Methode, die mit Hilfe geistiger, körperlicher und Atem-Regulationen den Qi-Fluss im Leitbahnnetz harmonisiert und Blockaden auflöst. Dabei kommen Dehnungen, Reiben oder Klopfen ebenso zum Einsatz wie die Führung der Aufmerksamkeit und die Atmung.

LUNGEN-ÜBUNG



Schließen Sie mit Ihren Zeigefingern und Daumen jeweils einen Ring. Legen Sie den mit der linken Hand gebildeten Ring unterhalb des Bauchnabels auf Ren 4 Guanyuan – Tor zum Ursprung ab. Die Fingerspitzen der restlichen Finger werden sanft nach unten gestreckt. (1)

Der gebildete Ring der rechten Hand wird auf dem Rücken auf Du 4 Mingmen – Tor des Lebens abgelegt. Das Handgelenk sinkt dabei nach unten, die Fingerspitzen der restlichen Finger werden nach oben gestreckt. Der Ellenbogen öffnet sich nach außen. Die Schulter wird aufgerichtet, so dass sich der Beginn des Lungenmeridians bis in den rechten Oberarm öffnen kann.

Mit dem Steigen ziehen Sie das Handgelenk der vorderen Hand in Richtung Brustbein. Die hintere Hand bleibt dabei ruhend in der Ausgangsposition. (2)

Mit der entstehenden Schwere im Sinken verdichtet sich der Körper und die Energie dehnt sich aus, als würden Sie sich auf einen großen Ball setzen. Mit der Ausdehnung strecken Sie ihr Handgelenk nach vorn, wobei die Fingerspitzen zum Brustbein Ren 17 Shanzhong – Mitte des Brustkorbs zurückgehalten werden. (3)

Mit dem Ausdehnen beim Steigen, öffnen Sie den Arm seitlich, die Fingerspitzen zur Körpermitte zurückhaltend. Beginnen Sie die Öffnung, dem äußeren Meridianverlauf entsprechend, von Lu 2 Yinmen – Freiheitstor unterhalb des Schlüsselbeins, über den Ellenbogen zum Handgelenk und denken Sie darüber hinaus, bis sich die Transmission in den ganzen Arm und zu den Fingerspitzen erstreckt, so als ob Sie einen schlangenförmigen Luftballon aufblasen, der sich nach und nach in Richtung Fingerspitzen entfaltet. (4)



Dehnen Sie sich über alle Fingerspitzen hinaus in Richtung Horizont, öffnen Sie dabei auch den zu Beginn gebildeten Ringschluss von Daumen und Zeigefinger. (5) Lösen Sie beim Zurücksinken des Armes auch den auf dem Rücken abgelegten Arm. (6)

Der herabsinkende Arm wird auf den Rücken in der neuen Ausgangsposition abgelegt, der hintere Arm wird nach vorn auf den Bauch geführt, wie in der Ausgangsposition beschrieben. (7) Wiederholen Sie die Übung nun zur anderen Seite.

**Fu-Organ Dickdarm**

Bei der Dickdarmübung wird vor allem die Weite im Verlauf des Dickdarmmeridians auf der Armaußenseite und am Schultergürtel (mittlerer Engpass) angestrebt. Ein fließender Ablauf intensiviert den Qi-Fluss und verstärkt die Bewegungsimpulse durch den

gesamten Körper. Neben der erwähnten Meridiantransmission geht es, wie auch in der Lungenübung, darum, das Metall-Bewegungsprinzip umzusetzen. Achten Sie auf kurze Anschwungphasen und genießen Sie das langgezogene Floaten.

**DICKDARM-ÜBUNG**



Führen Sie Ihre Handrücken zusammen, ziehen Sie die Hände an der Körpermitte entlang etwas nach oben und rollen die Handgelenke an den Zeigefingerkanten entlang nach vorn. Dabei bilden Zeigefinger und Daumen wieder die zuvor beschriebenen Ringe. Die Fingerspitzen der übrigen Finger zeigen nun zueinander und die Handflächen nach oben. (1)

Schwingen Sie die Arme nach vorn oben an und lassen Sie sie begleitend zum Steigen des Körpers bis auf Brusthöhe ansteigen. (2)

Ähnlich wie beim Lungenmeridian werden nun beide Arme, die Fingerspitzen sich gegenseitig anziehend, seitlich geöffnet. (3)

Mit dem Absetzen öffnen Sie den unteren Engpass und strecken sich sanft zum Himmel. Gleichzeitig gleitet Ihr Schulterblatt um den Brustkorb nach außen/vorn, der Ellenbogen sinkt etwas nach vorn, der Arm rotiert und die Fingerspitzen drehen sich nach oben. (4)

Nun beginnt die Hauptdehnungsphase im Dickdarmmeridian: Mit einem kleinen Anschwingen steigt Ihr Körper und die Arme werden weiter seitlich ausgebreitet (5), bis sie über die Weite nach oben steigen und sich die Handflächen in der vollen Streckung über dem Kopf treffen. (6) Sinken Sie und führen Sie anschließend die gefalteten Hände vor der Körpermittelinie bis vor den Brustkorb. (7) Die Ellenbogen öffnen sich seitlich. (8)

**Verwurzelung der Yang-Energie:**

Drehen Sie die Fersen etwas nach außen, die Handwurzeln nach außen öffnend drehen. (9) Sinken Sie nochmals etwas ein, verdichten das Qi im Beckenraum, der untere Engpass wird geöffnet, damit nun die gesamte Energie wieder im Beckenraum einfließen kann. Um der Energieansammlung Raum zu geben, öffnen die Arme seitwärts, die Ellenbogen und Handwurzeln voran. (10)

Mit dem Steigen die Energie wieder in den ganzen Körper ausdehnen lassen, dabei eine starke Mitte bewahren, die Hände ziehen sich dabei zur Mitte zurück und die Füße stellen sich wieder gerade. (11)



## Bewegungsprinzip Erde

In der Bewegung verstehen wir die Erde als die Massenbewegung. Es geht um die (Schwung-) Kraft der bewegten Masse. Die Masse wird beschleunigt, abgebremst, sie bewegt sich konstant oder sie ruht. Im Qigong dreht und bewegt sich alles um die Mitte. So geht es bei der Erde auch um das Gleichgewicht, die Balance, die Mitte. Vor allem die absenkende Magen-Energie verwurzelt uns in der Erde. Dem Absinken wirkt die aufstrebende Leichtkraft der Milz entgegen. Beide Kräfte brauchen ein dynamisches Gleichgewicht, da wir sonst zu schwer werden oder abheben.

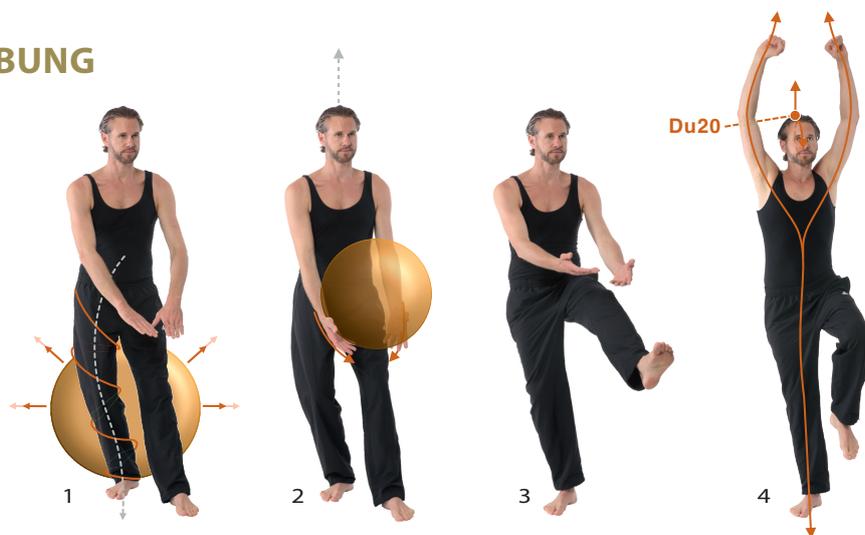
Das Spiel mit dem Gleichgewicht auf der Slack-Line, das Bouncen auf dem Trampolin, die rhythmische Harmonie beim Laufen sind Erfahrungen, die die innere Pulsation und die Bewegung um die innere Mitte herum festigen. Anspannung, Kontraktion zum falschen Zeitpunkt stören diese innere Harmonie und Schwingung und bringen uns aus der Mitte (aus dem Gleichgewicht).

### Fu-Organ Magen

Die Magen-Übung wird auf einem Bein ausgeführt und ermöglicht verschiedene Aspekte des Gleichgewichtstrainings. Dabei betont die »Vermittlung« des Gleichgewichts die Anpassung an Störfaktoren. So wird in der Übung reaktive Wackeligkeit zugelassen, anstatt Starre anzustreben. Die Wackeligkeit wird bei zunehmender Übungspraxis immer feiner, bis nach außen Ruhe sichtbar und spürbar wird. Innen jedoch herrscht feinste Anpassung auf Ungleichgewichte, die aus den Körperbewegungen oder Einflüssen wie Wind oder Bodenunebenheiten resultieren.

Wir sinken einschraubend entlang der Knochen- und Gelenkbalance ins Standbein. Der Blick zur Erde gibt uns weitere Sicherheit und Stabilität. Der Geist weiß um die aus der Verdichtung resultierende Streckung und blickt auf die Gegenbewegung voraus. Die Streckung zum Himmel gleicht dem Wachstum eines Baumes: Je größer das Wachstum, desto tiefer die Wurzel in die Erde.

## MAGEN-ÜBUNG



Verlagern Sie Ihr Körpergewicht ins rechte Bein. Der setzende Druck schiebt Ihren linken Fuß nach vorn. Die Hände unterstützen das Nach-vorn-Schieben. (1) Steigen Sie nach unten drückend und umkreisen Sie mit der Ausdehnung mit den Händen einen imaginären Ball. (2) Mit dem Steigen kicken Sie, die Hüfte zurückschwingend, achtsam den Fuß nach vorn und oben. Die Hände begleiten das Weiten und Steigen. (3) In dieser Phase wird der Beinanteil des Magenmeridians aktiviert. Orientieren Sie sich bei der Verschraubung im Standbein am Meridianverlauf, so dass dieser aktiviert wird.

Setzen Sie sich nochmals etwas in Ihr Standbein. Beugen Sie dabei das angehobene Bein und führen Sie die Hände zum Körper zurück. Die Arme folgen der Kreisbewegung und ziehen mit der Kleinfingerseite an den Flanken zuerst nach hinten und dann nach außen. Anschließend werden die Hände zu Fäusten geballt und die Arme über den Kopf angehoben. (4) Diese Streckung aktiviert den Brustanteil des Magenmeridians.

Wie uns die Lehre der TCM erklärt, arbeiten die Zang- und die Fu-Organen zusammen. In den Übungen des Meridian Qigong finden wir exemplarisch in der Magen-Übung auch Aspekte der Milz-Übung: Im zweiten Teil der Übung klopfen wir die Akupunkturpunkte MP9-Yinlingquan und Ma36-Zusanli. Dieser Impuls erzeugt ein nach oben perlendes Kribbeln, das in unser Körperzentrum hineinfließt, vergleichbar dem aufdampfenden Heben des Milz-Qi. Die kreisenden Bewegungen der Arme schenken diesem erleichternden Anheben Raum.

**Zang-Organ Milz**

Die Qualität der Qi-Wandlung von Festem und Verdichtetem zu Feinem und Feinstofflichem (und umgekehrt) ist die angestrebte Übungsqualität der Milz-Übung. Aus dem rhythmischen Wechsel der Übungsqualitäten ergibt sich ein inneres Pulsieren, das die verteilende Transportfunktion der Milz för-

dert. Die Pulsation wird dabei durch gezielte Aufschwungbewegungen dynamisiert. Die Innenrotation der Beinstellung unterstützt einerseits die gezielte Aktivierung des Meridianverlaufs im Bein, erhöht aber auch die verdichtende absenkende Kraft (Funktion des Magens).

› **Übung auf der nächsten Seite**

Das Meridian Qigong bietet vielversprechende medizinische Effekte, die ein gezieltes Vorgehen im Sinne der TCM erlauben. Die Integration der Bewegungsprinzipien aller Elemente und die Fokussierung auf das Meridiansystem fördern die Durchlässigkeit des Körpers und den Qi-Fluss. Darüber hinaus ist das Meridian Qigong ein faszinierendes Übungssystem für alle TCM-Interessierten, die ihr theoretisches Wissen im praktischen Handeln erleben wollen.



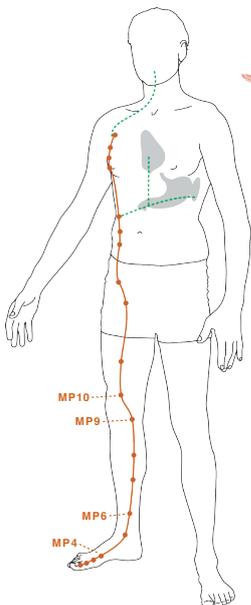
**Markus Ruppert,** Jg. 1976, ist Qigong-Ausbilder (DDQT) und seit 2006 Heilpraktiker, wobei er sich der chinesischen Medizin verschrieben hat und Brücken schlägt zur westlich traditionellen alchemistischen Naturheilkunde (Spagyrik). Er ist Autor von »Qigong Grundlagen« (ML 2015/2018) sowie »Meridian Qigong« (Eigenverlag 2022), ausgebildet zum Somatic Experiencing Practitioner® und bietet Entwicklungsgruppen im Bereich Nähe, Distanz, Sexualität an. [www.lotus-qigong.de](http://www.lotus-qigong.de)



Setzen Sie sich nun und ziehen Sie das Knie etwas heran, die Ellenbogen sinken bogenförmig seitlich und führen die Arme nach unten. Sind die Ellenbogen am Körper angelangt führen die Fäuste den Kreisbogen fort und klopfen unterhalb des Knies auf die Akupunkturpunkte Ma 36 Zusanli – Drei Meilen des Fußes und Mp 9 Yinlingquan – Yin-Hügel-Quelle. (5)

Setzen Sie langsam und bewusst Ihr linkes Bein auf die Erde und verlagern Sie ebenso achtsam Ihr Körpergewicht zurück in beide Beine. Spüren Sie der kribbelnden, zentrierenden Kraft der beiden aktivierten Akupunkturpunkte nach. Begleiten Sie die zentrierende innere Bewegung durch ein Steigen und Ausbreiten der Arme über den Kopf (6) und wieder zurück (7). Wiederholen Sie die Übung nun zur anderen Seite.

MILZ-ÜBUNG



Stehen Sie etwas breiter als hüftbreit. Die Fersen werden nach außen gedreht, so dass Sie durch die folgenden steigenden und sinkenden Bewegungen den Milzmeridian im Bein pulsierend aktivieren.

Öffnen Sie die Arme seitlich mit dem Steigen bis auf Schulterhöhe, die linke Hand wird nach oben gewendet. (1)

Mit dem Steigen (kleines Steigen) beschreiben nun beide Arme im Uhrzeigersinn (aus Ihrer Sicht) eine Kreisbewegung, das heißt die linke Hand steigt nach oben zur Mitte, die rechte Hand sinkt nach unten zur Mitte. (2)

Die Handflächen orientieren sich nun zueinander, als wollten Sie einen Ball halten. Die linke Hand sinkt auf der Körpervorderseite nach unten der anderen Hand entgegen, die rechte Hand steigt leicht nach oben. (3)

Die linke Hand nun weiter nach unten führen, als wollten Sie einen Ball unter Wasser drücken. Die rechte Handfläche gleichzeitig nach oben drehend vor der Körpermitte nach oben führen. Die obere rechte (leichte und entspannte) Hand stützt den Himmel, die untere linke (feste und gespan-

te) Hand stützt die Erde. (4) Durch diese Streckung im Oberkörper aktivieren wir den Brustanteil des Milzmeridians.

Öffnen Sie die Arme seitlich mit dem Steigen bis auf Schulterhöhe.

Um die Übung zu wiederholen, wenden Sie nun die rechte Handfläche (der Arm, der von oben kam) wieder nach oben und beginnen Sie erneut mit dem »kleinen Steigen«, nun in die andere Richtung.

