

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchten wir darauf hinweisen, dass wir bei chinesischen Eigennamen wie im Chinesischen üblich den Familiennamen vor den Vornamen setzen.

ABSTRACT

Lebenspflege in den Jahreszeiten

Teil 4: Sommer
Von Zheng Buyin

Die chinesische Heilkunst zeigt Wege auf, wie man schlechte Gewohnheiten, die der Gesundheit schaden, überwinden kann und stattdessen positive Eigenschaften aufbaut. Ein Aspekt dabei ist es, die eigene Lebensweise den Gegebenheiten der jeweiligen Jahreszeit anzupassen. Im Sommer gehört dazu, das Yang zu pflegen und Feuchtigkeit zu vermeiden. Im letzten Teil der Serie »Lebenspflege in den Jahreszeiten« beschreibt Zheng Buyin, wie wir uns in Einklang mit der Yang-Energie des Sommers bringen können.

Life-care through the seasons

Part 4: Summer

By Zheng Buyin

Chinese healing arts show ways in which one can overcome poor habits that are harmful to health and how one can instead build up positive attributes. One aspect here is adjusting one's own lifestyle to the current season. In summer this includes cultivating the yang and avoiding dampness. In the last part of the series »Life-care through the seasons«, Zheng Buyin describes how we can bring ourselves into harmony with the energy of summer.

Bereits im über 2000 Jahre alten »Klassiker des Gelben Kaisers« ist vermerkt, dass Krankheit oft durch einen unausgewogenen Lebensstil, ungesunde Lebensgewohnheiten und Disharmonie entsteht. Ob eine Krankheit überwunden werden kann, liegt ganz wesentlich am Betroffenen selbst – daran also, ob er bereit ist, seine Gewohnheiten zu verändern und die eigenen Gedanken zu korrigieren. Der »Klassiker des Gelben Kaisers« betont, dass die Menschen sowohl in Harmonie mit der Natur leben sollten als auch in Harmonie mit den Eigenschaften ihres eigenen Organismus. In der chinesischen Heilkunst wird zudem die Einheit von Körper und Geist betont. Jegliche Krankheit betrifft demnach bis zu einem bestimmten Grad immer beide Bereiche. Die Vorbeugungs- und Heilungsmethoden der TCM und mit ihr die des Qigong setzen daher stets bei Körper und Geist gleichermaßen an. Jeder Mensch verfügt über eine eigene Heilungskraft. Harmonie und Gesundheit können somit von jedem Menschen aus eigener Quel-

le gespeist werden. Behandlungen, so heißt es in der chinesischen Heilkunst, wirken lediglich zu rund 30 Prozent. Etwa 70 Prozent machen hingegen die Selbstheilungskräfte und die Selbstpflege des Patienten aus, die es zu aktivieren gilt.

Die Lebenspflege im Sommer



Der »Sommer« – Sinnbild für Wachstum.

Alle Kalligrafien, Abbildungen und Fotos: Archiv Zheng B.



»Feuer« ist verbunden mit Ausdehnung und Ausbreitung.



Shen, der Geist, gilt in der chinesischen Heilkunst als außerordentlich feine Form des Qi und kann als höherer Zustand der Energie interpretiert werden. Zu den Funktionen des Geistes gehören das Bewusstsein, das Unterbewusstsein, die Sinne, die Wahrnehmung, die Erkenntnis, das Denken, das Gedächtnis, der Schlaf, die Emotionen, die Ideen, die Willenskraft, die Intelligenz sowie die Weisheit. Auch die Seele wird dem Geist zugeordnet.

Der Milzmeridian verläuft von den großen Zehen über die Innenseiten der Beine und den Unterbauch bis zum seitlichen Brustkorb. Von dort aus führt ein Zweig weiter hinauf bis zur Zungenwurzel.

Der Sommer umfasst die Monate Juni, Juli und August, in denen insgesamt sechs Qi-Phasen durchlaufen werden. Auf jeden Monat entfallen dabei zwei Qi-Phasen. Während des Sommers sinkt die Yang-Energie des Himmels nach unten. Die Yin-Energie der Erde wird erhitzt und steigt als Dampf nach oben. Beide Energien verbinden sich miteinander und wirken gemeinsam. Viele Pflanzen blühen und beginnen Früchte auszubilden. Der Sommer ist die Zeit des Wachstums. Hier erreicht die Yang-Energie im Verlauf der vier Jahreszeiten ihren höchsten Stand.

Der Stoffwechsel des Menschen ist im Sommer ebenfalls sehr aktiv. Die Yang-Energie im Organismus dehnt sich aus und strebt nach außen, während die Yin-Energie im Körper zurückbleibt. Die Bewegung von Qi und Blut ist stark ausgeprägt und findet vornehmlich in den äußeren Körperschichten statt. Aufgrund der warmen Temperaturen öffnen sich die Poren und zur Regulierung der Körpertemperatur wird Schweiß abgesondert.

Für die Lebenspflege im Sommer ist es vor allem wichtig, dass man große Hitze vermeidet. Das gilt besonders für den Hochsommer. Ebenso sollte man sich keiner zu starken Kühle aussetzen, da das der Yang-Energie Schaden zufügen kann. Allgemein sollte man im Frühjahr und im Sommer der Yang-Energie besonders gute Pflege zukommen lassen. Darüber hinaus wird empfohlen, sich im Hochsommer vor pathogenem, also krankheitserregendem Qi zu schützen und im Spätsommer vor zu großer Feuchtigkeit. Genau wie die Milz zählt der Spätsommer gemäß der Lehre von den fünf Wandlungsphasen zum Element Erde. Er ist daher gut geeignet, die Milz zu pflegen. Typisch für den Spätsommer ist allerdings, dass es gelegentlich regnet und Feuchtigkeit in der Luft liegt. Die Milz bevorzugt jedoch eher Trockenheit. Aus diesem Grund ist es gut, sich im Spätsommer vor zu großer Feuchtigkeit in Acht zu nehmen.

Die Pflege der Emotionen

Gemäß der Lehre von den fünf Wandlungsphasen gehört der Sommer zum Element Feuer, dem zugleich als Himmelsrichtung der Süden und als Organ das Herz zugeordnet sind. Das Herz regiert das Blut und kontrolliert das Schwitzen. Die dem Herz zugehörige Emotion ist die Freude.

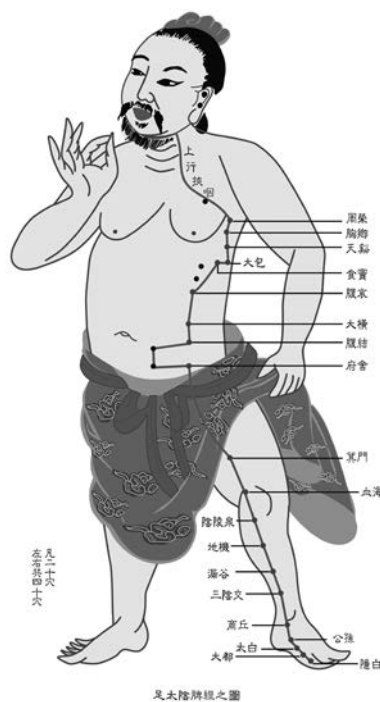
Im Sommer ist es heiß, die Nächte sind warm und die Yang-Energie ist allgemein stark. Davon wird auch der menschliche Organismus

beeinflusst. Man verliert vermehrt Flüssigkeit und viele Menschen sind in dieser Zeit oft ungeduldig. Es ist ratsam, sich den natürlichen Umständen des Sommers anzupassen, die Ausdehnung des Qi zuzulassen und Ungeduld sowie negative Gedanken oder Bedrücktheit zu vermeiden. Man sollte seine Emotionen kontrollieren und darauf achten, nicht wütend zu werden, da sonst dem gutartigen Qi Schaden zugefügt wird. Wenn man seine Emotionen regulieren kann, bleibt das Herz ruhig und kühl. Auf diese Weise ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen und gesund zu bleiben.

Ernährung und Lebensgewohnheiten

Im Sommer spielt die Ernährung eine größere Rolle als in allen anderen Jahreszeiten. Empfehlenswert ist eine leichte und fettarme Ernährung. Man sollte Früchte, Salate, Bohnen und Tee zu sich nehmen, um Hitze und Feuchtigkeit vorzubeugen und um die Milz sowie die Nieren zu stärken. Auf zu kalte Getränke sollte nach Möglichkeit verzichtet werden.

Im Sommer kommt es manchmal zu einem unangenehmen Gefühl im Brustkorb, die Verdauung arbeitet nicht so gut, die Gliedmaßen sind kraftlos, man ist müde, schläft gern, schwitzt viel und verliert vielleicht sogar langsam an Gewicht, ohne dass bei einer ärztlichen Untersuchung eine Ursache dafür gefunden werden kann. Diese Symptome verschwinden norma-



lerweise, wenn im Herbst die Temperaturen sinken. Man kann ihnen aber auch gut vorbeugen. Die Feuchtigkeit im Hochsommer greift gelegentlich die Funktionen von Milz und Magen an. Um diese beiden Organe zu harmonisieren sollte man daher mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und, wie bereits erwähnt, leicht und fettarm essen.

Im Sommer sollte man ein wenig später zu Bett gehen und etwas früher aufstehen. Das ist günstig, da jetzt in der Natur ein Überschuss an Yang-Energie und ein Mangel an Yin-Energie herrscht. Die kürzere Schlafenszeit kann durch eine Mittagspause ausgeglichen werden, in der man nach Möglichkeit den fehlenden Schlaf nachholt und frische Energie für den Nachmittag sammelt. Zudem

sollte man der mit der hohen Intensität der Sonne verbundenen Wärme nicht mit Ärger begegnen und auch nicht ungeduldig werden. Es ist gut, den Tag mit Freude zu begehen. Wohltuend für Körper und Geist sind Aufenthalte in der Natur.

Qigong-Übungen für Sommer und Spätsommer

Der Hitze des Sommers wohnt gemäß dem »Klassiker des Gelben Kaisers« häufig Feuchtigkeit inne. Die körperliche Bewegung sollte daher dem Sommer angepasst sein. Es darf dabei ruhig ein wenig geschwitzt werden. Besonders günstig sind beispielsweise die nachfolgend beschriebenen Qigong-Übungen.

Regulieren der Atmung und Wecken des Qi (Sommer)

Die Übung wird im Stehen durchgeführt. In der Grundstellung stehen die Füße parallel in schulterbreitem Abstand. Der Körper ist aufrecht, aber entspannt, der Geist ist ruhig. Die Augen sind leicht geöffnet oder geschlossen. Lächeln Sie. (Abb. 1)

- Heben Sie mit sanft gestreckten Armen und zur Erde gerichteten Handflächen die Hände langsam vor dem Körper auf Höhe der Schultern. Strecken Sie dabei sanft die Knie und atmen Sie durch die Nase ein. (Abb. 2)

- Beschreiben Sie mit den Händen einen Kreis, als würden Sie einen Ball umrunden. Beugen Sie dabei die Knie wieder leicht. Am Ende der Bewegung sind die Hände auf Höhe des Brustkorbes. Die Handflächen weisen zum Himmel, die Unterarme sind parallel zueinander. Schauen Sie in die Mitte der linken und rechten Handfläche. Richten Sie den Blick wieder nach vorne. Atmen Sie während der gesamten Bewegung durch den Mund aus. (Abb. 3)

- Führen Sie die Hände in Richtung der Schultern. Strecken Sie während der Bewegung er-

neut sanft die Knie und atmen Sie durch die Nase ein. (Abb. 4)

- Senken Sie die Hände mit nach unten gerichteten Handflächen zur Mitte des Brustkorbes. (Abb. 5) Führen Sie die Hände an den Körperseiten mit innerer Kraft nach unten (Abb. 6), bis die Arme gestreckt sind und gehen Sie gleichzeitig auf die Zehen. (Abb. 7) Halten Sie kurz die Spannung und lassen sie dann sanft auf die Fersen fallen. Atmen Sie während der gesamten Bewegungen durch den Mund aus.

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt sechsmal. Achten Sie darauf, dass die Schultern während des gesamten Übungsablaufes locker bleiben.

Die Übung weckt das Qi, aktiviert die Meridiane und reguliert den Fluss von Qi und Blut. Sie ermöglicht es, Gelassenheit und innere Ruhe zu finden. Sie wirkt sich besonders günstig auf das Herz, den Blutkreislauf und das Atmungssystem aus.



Zwei Drachen spielen mit einem Ball (Spätsommer)

Die Übung wird ebenfalls im Stehen durchgeführt. Die Grundstellung entspricht jener der vorangehend beschriebenen Übung.

- Führen Sie die Hände vor den Unterbauch. Die Handflächen sind zum Himmel gerichtet, als würden sie einen Ball tragen. Die Fingerspitzen zeigen zueinander, ohne sich zu berühren. (Abb. 8)

- Führen Sie die Hände auf Höhe des Magens. Heben Sie die linke Hand spiralförmig über den Kopf. Die Handfläche weist dabei zum Himmel, die Fingerspitzen zeigen am Ende zur rechten Seite. Führen Sie gleichzeitig die rechte Hand nach unten neben den rechten Oberschenkel. Die Handfläche wird dabei zur Erde gerichtet, die Fingerspitzen zeigen am Ende nach vorne. Atmen Sie während des gesamten Bewegungsablaufes durch die Nase ein. Bauen Sie Spannung im Körper auf. (Abb. 9/10)

- Lösen Sie die Spannung spontan. Drehen Sie die Handflächen zueinander und bewegen Sie die Hände aufeinander zu. (Abb. 11/12) Kurz bevor die linke Hand den Unterbauch erreicht, wird ihre Handfläche nach oben gedreht. Am Ende befinden sich beide Hände wieder mit zum Himmel gerichteten Handflächen vor dem Unterbauch. Gehen Sie während des gesamten Verlaufes leicht zurück in die Knie und atmen Sie durch den Mund aus.

- Beginnen Sie die Bewegung nun seitenverkehrt, indem Sie die Hände erneut bis zum Magen steigen lassen und von dort aus die rechte Hand nach oben und die linke nach unten führen.

Der beschriebene Ablauf wird zu jeder Seite dreimal wiederholt. Achten Sie darauf, dass der Blick durchgängig nach vorne gerichtet ist.

Mit dieser Übung wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Sie löst innere Anspannung und beruhigt die Gedanken.

Wenn Ihre Zeit es zulässt, verweilen Sie nach den vorgestellten Bewegungsübungen noch einige Minuten entspannt in der Reiterstellung.

- Heben Sie die Arme parallel zueinander auf Schulterhöhe. Die Arme sind dabei sanft gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander, die Finger berühren einander nicht.

- Führen Sie die Hände vor den Bauchnabel. Die Handflächen werden dabei zur Erde gerichtet. Die Finger weisen am Ende zueinander. Sie sind leicht gekrümmt und berühren einander nicht.

- Führen Sie die Hände nach außen, als würden Sie über einen großen Ball streichen. Am Ende sind die Unterarme parallel zueinander und parallel zur Erde. Die Hände befinden sich auf einer Linie mit der Außenseite der Knie. Die Handflächen weisen zu einem Punkt, der mittig vor den Füßen liegt. Der Blick geht entspannt nach vorne und leicht nach unten. (Abb. 13)

- Verweilen Sie einige Zeit in dieser Position.

- Führen Sie zum Abschluss die Hände zum Brustkorb und atmen Sie dabei durch die Nase ein. Lassen Sie anschließend die Hände zu den Körperseiten sinken und atmen Sie dabei durch den Mund aus.



Die Reiterstellung (Mabu) ist eine wichtige Basisübung des Shaolin Neijin Qigong.





Zheng Buyin,

Jahrgang 1971, erhielt von Kindheit an Unterricht in Qigong, Wushu und Taijiquan. Er studierte chinesische Medizin und wird seit über dreißig Jahren von Lehrern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln ausgebildet. Er ist Vertreter des Shaolin Neijin Yizhichan in der 20. Generation. Zheng Buyin bietet Qigong-Kurse, Seminare und Ausbildungen an. Er ist Buchautor und Leiter der Internationalen Neijin QiGong Akademie sowie eines Zentrums für TCM in Deutschland. www.neijin-qigong.com

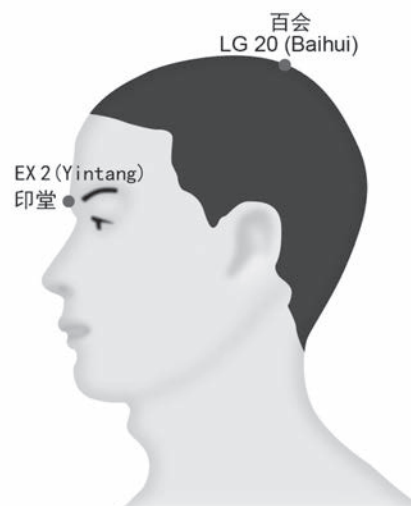
Akupressur im Sommer

Es wird empfohlen, im Sommer nacheinander die folgenden Akupunkturpunkte zu aktivieren, um das Qi von Herz und Milz anzuregen und deren Funktionskreise sowie die Emotionen zu harmonisieren. Die Aktivierung erfolgt für jeweils etwa drei Minuten durch kreisenden Fingerdruck.

Mi 9 »Yinlingquan« – »Quelle am Yin-Hügel« liegt etwas innenseitig am Unterschenkel in einer Vertiefung, die von dem breiten Gelenkkopf des Schienbeins und dem Schaft des Schienbeinknochens gebildet wird.

LG 20 »Baihui« – »Hundertfacher Sammler« liegt auf dem höchsten Punkt des Scheitels im Bereich der kleinen Fontanelle.

EX 2 »Yintang« – »Siegelhalle« liegt in der Mitte zwischen den Augenbrauen.



Vom Himmel kommt die Yang-Energie und von der Erde die Yin-Energie. Beide Energieformen vermischen sich im Sommer und wirken zusammen. Der Sommer ist zudem mit dem Element Feuer und mit dem Organ Herz verbunden. Das Feuer hat die Eigenschaft der Ausdehnung und Ausbreitung. Bildlich gesprochen, will sich auch das Herz im Sommer ausdehnen, und negative Energie wird durch Schwitzen ausgeleitet. Wenn das in ausreichendem Maße geschieht, ist man in der Lage, im Herbst wieder frische Energie zu speichern. Ist jedoch im Sommer nicht genügend Negatives aus dem Körper abgeflossen, so kann es dazu kommen, dass man in Herbst und Winter nicht in der Lage ist, die Energie aus der Nahrung vollständig aufzunehmen.

Chronische Krankheiten, die auf einem Yang-Mangel und einem Yin-Überschuss beruhen, können im Sommer geheilt werden. Wenn man das Yang im Sommer gut pflegt und stärkt, treten derartige Erkrankungen, wie beispielsweise Asthma oder Lungenentzündung, im Winter nicht so leicht auf. Wer sich im Sommer nicht den Eigenschaften der Natur anpasst, ist hingegen im Herbst anfällig für Erkältungen, Lungenentzündung und andere Erkrankungen des Atmungssystems. Außerdem wird er im Herbst eher wenig Energie erhalten.

Alle Dinge in der Natur und auch die Menschen werden durch die Umwandlung der Energie in den vier Jahreszeiten beeinflusst. In Frühling und Sommer kommt es zu Geburt und Wachstum, weshalb in dieser Zeit die Yang-Energie gepflegt werden sollte. Herbst und Winter sind die Zeit der Ernte und des Speicherns. Daher ist es wichtig, hier die Pflege der Yin-

Energie in den Vordergrund zu stellen. In Bezug auf das Leben bedeutet das, im Frühjahr und im Sommer fleißig zu arbeiten, während man sich im Herbst und im Winter auf das Ernten und Speichern konzentrieren sollte.

Das Gesetz der Pflege der Energie nach den vier Jahreszeiten entspringt aus der genauen Beobachtung der Natur. Den Verlauf der Jahreszeiten findet man überall wieder. So kann man beispielsweise auch dem Ablauf eines Tages von Morgen, Vormittag und Mittag, über Nachmittag und Abend bis hin zur Nacht genau die Jahreszeiten und die entsprechenden Energieumwandlungen zuordnen. Es lohnt sich, über diese Zusammenhänge nachzudenken.

Hält man sich an die Pflege der Energie nach den vier Jahreszeiten, so folgt man einem Grundgesetz der Natur. Man kann in Harmonie mit allen Dingen des Universums leben. Wenn man dieses Gesetz jedoch nicht befolgt und nicht in Einklang mit der Natur lebt, wird man seine eigene Wurzel verlieren und in Disharmonie geraten. Krankheit und Unausgewogenheit sind dann mögliche Folgen.

Eine tiefe Betrachtung der Umwandlung der Energie in den vier Jahreszeiten ermöglicht es, für alle Belange des Lebens – angefangen bei den eigenen Aufgaben über die Familie und den Beruf bis hin zum sozialen Umfeld – stets die richtigen Handlungen abzuleiten. Dadurch stellen sich für jeden einzelnen Gesundheit und Zufriedenheit ein. Wird ein derartiges Verständnis von mehr Menschen entwickelt, so kann sich nach und nach die Harmonie innerhalb des sozialen Systems verbessern und eine positive Entwicklung wird möglich.