

Lebenspflege in den Jahreszeiten

Teil 3: Frühling
Von Zheng Buyin

In der traditionellen chinesischen Heilkunst, zu der auch viele Qigong-Methoden zählen, wird stets betont, dass es für den Erhalt der Gesundheit von großer Bedeutung ist, sein Verhalten dem Wechsel der Jahreszeiten anzupassen. Wesentliche Bereiche bilden dabei neben den Emotionen, der Ernährung und den Lebensgewohnheiten Qigong-Übungen und Akupressur. Zheng Buyin zeigt auf, wie wir uns mit Hilfe dieser fünf Aspekte in Einklang mit der aufkeimenden Yang-Energie des Frühlings bringen können.

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

ABSTRACT

Life-care through the seasons

Part 3: Spring

By Zheng Buyin

In traditional Chinese medicine, which includes many Qigong methods, it is always emphasised that in order to maintain health it is very important to adjust one's behaviour to the seasons. Essential areas here, besides the emotions, nutrition and lifestyle habits, are Qigong and acupressure. Zheng Buyin explains how we can use these five aspects to harmonise ourselves with the rising yang energy of spring.

Die vielfältigen Methoden der traditionellen chinesischen Heilkunst setzen im Rahmen der Vorbeugung und Heilung stets bei einer umfassenden Harmonisierung der Lebensenergie Qi an. Diese Harmonisierung betrifft alle Bereiche des menschlichen Lebens – so auch die Einheit von Körper, Geist und Seele, die Einheit von Individuum und Gesellschaft sowie die Einheit von Mensch und Natur. Untrennbar mit diesen Aspekten verbunden ist das Kultivieren der Tugenden, zu denen nach chinesischem Verständnis die Menschlichkeit, die Höflichkeit, die Gerechtigkeit, das Mitgefühl und die Weisheit zählen.

Positive Gedanken, eine harmonische Sprache und tugendhaftes Verhalten sind wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und friedliches Leben.

Wie in den vorangehenden Artikeln zur Lebenspflege im Herbst und im Winter bereits beschrieben wurde, können die inneren Organe als »Kern« des menschlichen Körpers betrachtet werden. Zugleich gelten sie in der chinesischen Heilkunst als »Wohnstätte« bestimmter geistiger Aspekte. Sie sind eng mit den Energien der Jahreszeiten, aber auch mit verschiedenen Tugend-Energien verbunden. Zudem können die inneren Organe von den als

Jahreszeit	Element	Himmelsrichtung	Organ (Yin)	Organ (Yang)	Tugend-Energie	Emotion
Frühling	Holz	Osten	Leber	Galle	Mitgefühl	Wut/Zorn
Sommer	Feuer	Süden	Herz	Dünndarm	Höflichkeit	Freude
Spätsommer	Erde	Mitte	Milz	Magen	Vertrauen	Grübeln
Herbst	Metall	Westen	Lunge	Dickdarm	Gerechtigkeit	Kummer/Trauer
Winter	Wasser	Norden	Niere	Blase	Weisheit	Angst/Schreck

potenziell schädigend geltenden Emotionen Wut und Zorn, Freude, Grübeln, Kummer und Trauer sowie Angst und Schreck in Mitleidenschaft gezogen werden.

Dem Frühling entsprechen das Element Holz und als Organe die Leber und die Galle. Speziell die Leber erfüllt sehr wichtige Aufgaben, zu denen unter anderem das Speichern, das Reinigen und das Verteilen des Blutes zählen. Ist sie in der Ausübung ihrer Aufgaben behindert, so wirkt sich das ganz unmittelbar auf die Gesundheit aller anderen Organe und auf die psychische Verfassung des Menschen aus. Besonders im Frühling ist es daher von großer Bedeutung, das Leber-Qi zu beruhigen und seinen normalen, harmonischen Fluss zu gewährleisten.



Der Frühling

Während des Frühlings, also in der Zeit von März bis Mai, werden insgesamt sechs Qi-Phasen durchlaufen. Jeweils zwei dieser Qi-Phasen entfallen auf jeden Monat. Der Frühling steht am Beginn der vier Jahreszeiten, denn mit ihm ist die Zeit der Veränderung und des Neubeginns gekommen. Wenn Eis und Schnee schmelzen, keimt in der Natur nach und nach die Yang-Energie auf. Das Leben erwacht, die Pflanzen wachsen, die Blätter beginnen zu sprießen und die Bäume zeigen ein zartes Grün. Alle Dinge streben nach Ausdehnung, Vergrößerung und Raum. Das gilt für sämtliche Teile der Natur – auch für den Menschen. Die Yang-Energie verhält sich im menschlichen Körper in dieser Zeit genauso wie in der Natur. Sie wächst, bewegt sich nach oben und drängt nach außen. Die Methoden der Lebenspflege sollten daher im Frühling genau diesen Eigenschaften der Energie angepasst sein. Es ist wichtig, die Aufmerksamkeit jetzt bevorzugt auf die Yang-Energie zu lenken und dieses

Qi besonders gut zu pflegen, es zu stärken und wachsen zu lassen. Blockaden oder ein zu hoher Verbrauch der Yang-Energie sollten im Frühling vermieden werden. In diesem Zusammenhang gilt es, ein besonderes Augenmerk auf die Emotionen, die Lebensgewohnheiten, die Ernährung und die Bewegung zu legen.

Pflege der Emotionen

Zu den vielen Aufgaben der Leber zählt es, einen reibungslosen Fluss des Qi im Organismus zu gewährleisten. Sie verfügt zudem über die Eigenschaft der Ausdehnung. Auch das Holz in der Natur wächst und breitet sich in alle Richtungen aus. Durch diese Parallele wird klar, weshalb die Leber dem Element Holz zugerechnet wird. Jegliches Zurückdrängen, Unterdrücken und Zurückziehen sind Prozesse, die im Widerspruch zu den Eigenschaften der Leber stehen. In der TCM wird die Leber mit den Emotionen Wut und Zorn in Verbindung gesetzt. Um die Leber nicht zu sehr einzuschränken, sollte man diese Gefühle im Frühling besonders gut kontrollieren und sie möglichst gar nicht erst aufkommen lassen. Auch sollte man keine Gefühle wie Hass oder Zerstörungswut hegen.

Wird eine junge Pflanze im Frühling verletzt oder zerstört, so kann man im Herbst nichts ernten. Alle Dinge erwachen im Frühling und es gilt, dieses Erwachen sorgfältig zu schützen. Auch das Qi im menschlichen Organismus wird in dieser Jahreszeit aktiv und strebt danach, sich zu bewegen und auszubreiten. Wird es dabei unterdrückt und in seinem Wachstum behindert, so können gesundheitliche Probleme auftreten. Der Frühling ist wie die Kindheit eines Menschen. Auch Kinder sollte man nicht zu stark unter Druck zu setzen oder ihnen gar Zwang auferlegen.

Es ist wichtig zu lernen, die eigenen Emotionen zu steuern und beispielsweise aufkommende Wut durch Vernunft zu kontrollieren. Qigong-Übungen können helfen, unangenehme Gefühle und starke Emotionen zu überwinden. Man sollte vermeiden, negativ zu denken und bedrückt zu sein. Vielmehr gilt es, das Herz zu öffnen, positive Gedanken zu pflegen und

Gan – die Leber ist dem Element Holz und damit dem Frühling zugeordnet.

Kalligrafie: Archiv Zheng B.

Eine Meditationsanleitung, die darauf ausgerichtet ist, Wut in Mitgefühl umzuwandeln, kann kostenfrei unter <http://neijin-qigong.com/medien/medien/> heruntergeladen werden.

Im Frühling sollte man Gefühle wie Wut oder Zorn besonders gut kontrollieren. Kontrolle bedeutet in diesem Zusammenhang keineswegs Unterdrückung. Vielmehr geht es darum, das Aufsteigen von Wut oder Zorn frühzeitig wahrzunehmen und diese Emotionen dann zum Beispiel durch eine ruhige Atmung zu harmonisieren. Es gilt, der Energie von Wut oder Zorn die Kraft zu nehmen, nach außen oder auch in uns eine negative Wirkung zu entfalten.

sich aktiv um Gelassenheit und gute Laune zu bemühen. Bei dennoch auftretender Wut können besondere Meditationen helfen, sie in Mitgefühl umzuwandeln.

Ernährung und Lebensgewohnheiten

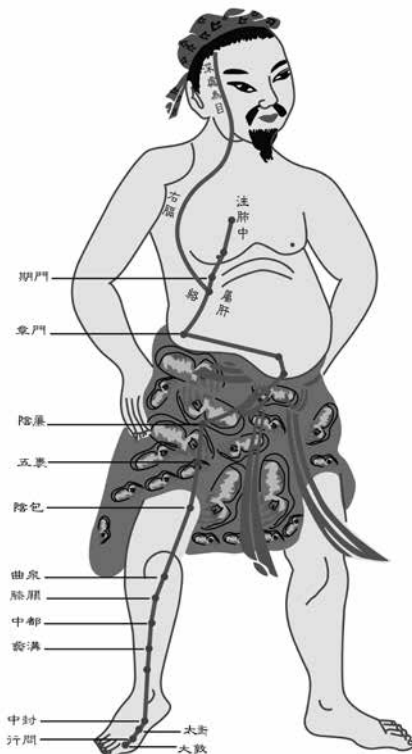
Im Frühling ist es wichtig, die Speisen so auszuwählen, dass sie die Leber unterstützen und diese nicht angreifen. Man sollte weniger Saures essen und stattdessen mehr Süßes zu sich nehmen, um dadurch das Qi von Milz und Magen zu ernähren. Zur Pflege der Leber und zur Stärkung von Milz und Magen ist es ratsam, zum Beispiel oft Reissuppen zu essen. Zudem ist es günstig, in den Frühlingsmonaten Nahrungsmittel zu bevorzugen, die überwiegend Yang-Energie enthalten. Dazu zählen etwa Lauchzwiebeln, Zucchini oder allgemein frisches Gemüse.

Mitunter gibt es im Frühling starke Temperaturschwankungen. Manchmal ist es noch kalt, manchmal aber schon sehr warm. Der menschliche Körper öffnet sich in dieser Zeit nach außen. Seine Abwehrkraft gegen äußere Kälte ist al-

lerdings noch nicht stark ausgeprägt. Man sollte sich daher im Bereich der unteren Körperhälfte warm anziehen, während man am Oberkörper ruhig dünnere Kleidung tragen kann. Um Blockaden der Energie zu vermeiden, wird im Frühling insgesamt lockere und nicht einengende Kleidung empfohlen. Auch die Haare sollten in natürlicher Weise frei herabhängen dürfen. Man sollte nicht allzu früh zu Bett gehen und ruhig etwas zeitiger aufstehen. Es ist wohltuend, am Morgen ein wenig im Grünen spazieren zu gehen, um das Qi langsam aufzuwecken. Körper und Geist sollten ganz natürlich entspannt bleiben.

Qigong-Übungen im Frühling

In der chinesischen Tradition nimmt Qigong einen wichtigen Stellenwert bei der Lebenspflege ein. Durch Qigong-Übungen in Stille und in Bewegung werden das Qi und das Blut aktiviert. Darin liegt ein wesentlicher Schlüssel zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und zu einem hohen Alter. Um der wachsenden Aktivität der Yang-Energie im Frühling zu entsprechen, sollte man in dieser Jahreszeit vermehrt Qigong trainieren. Gut geeignet sind beispielsweise folgende Übungen:



足厥陰肝經之圖

Der Lebermeridian verläuft vom großen Zeh ausgehend entlang der Innenseite des Beins über den Bauch und den seitlichen Rumpf bis unter die Brust.

Qigong-Übung zur Pflege der Leber

- Die Übung wird im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander. Der Körper ist aufrecht, aber entspannt, der Geist ist ruhig. Die Augen sind leicht geöffnet. Lächeln Sie.
- Wenn Ihre Zeit es zulässt, verweilen Sie zunächst einige Minuten entspannt in der nachfolgend beschriebenen Reiterstellung im Sitzen:
- Heben Sie die Arme parallel zueinander auf Schulterhöhe. Die Arme und Finger sind ohne Anspannung gestreckt. Die Handflächen zeigen zueinander. Die Finger berühren einander nicht.
- Führen Sie die Hände vor den Bauchnabel. Die Handflächen werden dabei zur Erde gerichtet und entspannt. Die Finger weisen zueinander. Sie sind leicht gekrümmt und berühren einander nicht.
- Führen Sie die Hände nach vorne und 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 wei-

sen zu den Füßen. Der Blick geht entspannt nach vorne und leicht nach unten. Lächeln Sie. (Abb. 1)

Alternativ können Sie auch direkt mit der Hauptübung beginnen.

Hauptübung

Teil 1:

- Verschränken Sie die Arme vor Ihrem Brustkorb. Eine Hand liegt dabei mit der Innenseite von oben am gegenüberliegenden Oberarm, die andere mit dem Handrücken von unten. (Abb. 2)
- Halten Sie die Oberarme etwa auf einer Linie mit den Schultern.
- Bauen Sie mit der oberen Hand Druck nach unten und mit der unteren Hand Druck nach oben auf. Halten Sie kurz die Spannung und lösen Sie diese dann wieder. Die Oberarme bleiben dabei etwa auf einer Linie mit den Schultern.
- Wiederholen Sie den Wechsel von Spannung und Entspannung neunmal oder öfter.
- Tauschen Sie dann die Position der Hände und begeben Sie sich wieder neunmal in den



Wechsel von Spannung und Entspannung. (Abb. 3)

- Lassen Sie die Hände am Ende mit nach unten gerichteten Handflächen entspannt auf die Knie sinken. (Abb. 4)

Teil 2:

- Legen Sie Ihre verschränkten Hände an den Nacken. (Abb. 5)

- Bauen Sie Spannung auf, indem Sie den

Kopf leicht nach hinten beugen und ihn mit den Händen »nach oben« drücken.

- Lösen Sie die Spannung und führen Sie den Kopf in die Ausgangsposition zurück.

- Wiederholen Sie diesen Wechsel von Spannung und Entspannung neunmal.

- Lassen Sie die Hände am Ende mit nach unten gerichteten Handflächen entspannt auf die Knie sinken. (Abb. 4)

Die beschriebenen Übungen wirken regulierend und harmonisierend auf das Leber-Qi und sorgen für gute Laune. Empfehlenswert

sind sie vor allem für Menschen, deren Leberfunktionen eingeschränkt sind oder deren Immunsystem schwach ist.

Akupressur

Es wird empfohlen, im Frühling bestimmte Akupunkturpunkte zu aktivieren, um das Qi der Leber anzuregen und den Leber-Funktionskreis sowie die Emotionen zu harmonisieren. Vor allem folgende Punkte sind dabei von Bedeutung, die für jeweils etwa drei Minuten durch kreisenden Fingerdruck aktiviert werden:

太冲



Leber 3 »Taichong« – »Größere Durchdringung« liegt auf dem Fußrücken in der Grube zwischen dem zweiten und dem dritten Mittelfußknochen.

尺泽



鱼际

太溪



Ein Funktionskreis umfasst neben dem entsprechenden Organ die mit ihm verbundenen Meridiane. Zudem werden ihm gemäß der Lehre von den fünf Wandlungsphasen und der Lehre von Yin und Yang jeweils ein weiteres Organ und dessen Meridiane zugeordnet. Auch andere Körperbereiche und selbst geistige Aspekte gelten als Bestandteile der Funktionskreise.

Zu den Übungen gibt es ein Video auf dem Youtube-Kanal des TQJ: www.youtube.com/user/taijiquanqigong

Lunge 5 »Chize« – »Ellenbogeneich« liegt in der Ellenbeuge auf der Daumenseite der Bizepssehne in der Tiefe.

Lunge 10 »Yuji« – »Fischbauchgrenze« liegt auf der Mitte des Daumengrundgliedes, dort wo die weiße Haut in die rote Haut übergeht.

Niere 3 »Taixi« – »Großer Bach« liegt zwischen dem inneren Knöchel und der Achillessehne.



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

Die Reihenfolge der Aktivierung ist je nach Tageszeit unterschiedlich. Tagsüber wird zunächst der Taichong, dann der Yuji und schließlich der Taixi aktiviert. Abends beginnt man mit dem Yuji und setzt die Reihe mit dem Taichong dem Taixi und dem Chize fort. Die abendliche Aktivierung der Punkte kann mit einem Fußbad verbunden werden.

Werden die Eigenschaften der Energie im Frühling nicht ausreichend berücksichtigt oder kommt es zu Schädigungen der sich ausbreitenden Yang-Energie, so kann das Folgen für die gesundheitliche Konstitution im Sommer haben. Beispielsweise können die Ursachen von im Sommer auftretenden Durchfällen und Herzproblemen in einem unzureichenden Aufbau der Holz-Energie im Frühling liegen. Holz ernährt Feuer. Bei schwacher Holz-Energie wird die mit dem Sommer in Verbindung stehende Feuer-Energie daher ebenfalls schwach sein. Das wiederum kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Derartige Betrachtungen spiegeln einen Teil der chinesischen Philosophie wieder. Bei tieferem Nachdenken führen sie zu der Konsequenz, dass man bei allen Handlungen nicht nur an den Augenblick, sondern auch an den vorherigen und den nachfolgenden

Schritt denken sollte. Wurde die Yin-Energie im Winter nicht gut gepflegt, so ist es für die Yang-Energie im Frühling schwer, geboren zu werden und zu wachsen. Wurde die Energie im Frühling nicht gut gepflegt, dann kann das wiederum zu Problemen im Sommer führen. Die eigentliche Ursache von aktuellen Schwierigkeiten muss also nicht immer in der Gegenwart liegen.

Der Frühling bezeichnet in der chinesischen Philosophie nicht nur eine Jahreszeit. Das Wort ist vielmehr ein Symbol für den Anfang des menschlichen Lebens, den Anfang aller Dinge und für die Jugend. Im Frühling kann alles beginnen. Wer diese Gedanken versteht, kann das Zusammenwirken sämtlicher Kräfte sowohl in der Natur, als auch in der Gesellschaft erklären und ist damit in der Lage, auch sich selbst zu verstehen.