

Lebenspflege in den Jahreszeiten

Teil 1: Herbst
Von Zheng Buyin

Aus gegebenem Anlass möchten wir darauf hinweisen, dass wir bei chinesischen Eigennamen wie im Chinesischen üblich den Familiennamen vor den Vornamen setzen.

In China hat sich seit Menschengedenken eine besondere Heilkunst entwickelt, die den Menschen ganzheitlich betrachtet und seine enge Verbindung mit der Natur berücksichtigt. Die chinesische Heilkunst, zu deren Wurzeln Traditionen gehören, die wir heute als Qigong bezeichnen, zeigt Wege auf, schlechte Gewohnheiten zu überwinden und positive Eigenschaften aufzubauen. Sie strebt nach einem Leben im Einklang mit der Natur und macht eine effektive Vorbeugung sowie nachhaltige Heilung von Krankheiten möglich. Zheng Buyin stellt diesen übergeordneten Ansatz vor und gibt praktische Hinweise für eine Lebenspflege in Übereinstimmung mit den Jahreszeiten, in dieser Ausgabe für den Herbst.

ABSTRACT

Life-care through the seasons

Part 1: Autumn

By Zheng Buyin

Since time immemorial, China has applied special healing arts which view mankind in a holistic manner and take into consideration mankind's special relationship with nature. Chinese healing arts present ways of overcoming bad habits and building up positive qualities. They strive for a life in harmony with nature and allow both effective prevention and deep healing of illnesses. Zheng Buyin presents this overarching approach and gives practical tips for a form of life-care in harmony with the seasons – in this issue of the journal focussing on autumn.

Schon der »Klassiker des Gelben Kaisers«, sein über 2000 Jahre altes Standardwerk der chinesischen Heilkunst, betont, dass der Mensch, um gesund zu bleiben, stets nach den Gesetzmäßigkeiten der Natur leben sollte. Unter anderem bedeutet das, in seinem Verhalten den zyklischen Wandel vom Frühling zum Sommer, vom Sommer zum Herbst, vom Herbst zum Winter und vom Winter zum Frühling zu beachten. Der Frühling symbolisiert die Geburt, die Entstehung. Der Sommer ist die Phase des Wachstums. Der Herbst steht für die Ernte. Der Winter schließlich ist die Zeit des Speicherns. Dieser Kreislauf lässt sich auf viele Bereiche des Lebens übertragen – so auch auf den Wandel, den der Mensch

selbst von seiner Geburt bis hin zum Speichern und dem Übergang zu einem Neubeginn durchläuft.

Alle Dinge in der Natur bewegen und verändern sich kontinuierlich und ohne Unterlass. Selbst das Qi und das Blut im Menschen führen eigene Bewegungen durch, die stark oder schwach sein können. Wie in der äußeren Welt wandeln sich hier ebenfalls ohne Unterbrechung Yin und Yang ineinander um. Die Prozesse der Umwandlungen im Menschen unterliegen wiederum den jahreszeitlich wechselnden Einflüssen der Natur. Unser körperlicher und geistiger Zustand wird somit direkt durch die Jahreszeiten beeinflusst.

In der chinesischen Heilkunst werden die inneren Organe als »Kern« des menschlichen Körpers betrachtet. Wandelt sich im Laufe der Jahreszeiten die Energie von Yin zu Yang und umgekehrt, so hat das direkten Einfluss auf die Funktion der inneren Organe. Die Leber ist beispielsweise mit der Energie des Frühlings verbunden, das Herz mit der Energie des Sommers, Milz und Magen mit der Energie des Spätsommers, die Lunge mit der Energie des Herbstes und die Nieren sind mit der Energie des Winters verbunden.

Im Einklang mit den Jahreszeiten

Im Frühling und im Sommer wachsen alle Dinge. Die Yang-Energie in der Natur nimmt immer weiter zu, bis sie ihre höchste Fülle erreicht hat. Diese Zeit sollte daher besonders der Pflege der Yang-Energie gewidmet sein. Auf den Sommer folgen Herbst und Winter, in deren Verlauf die Yin-Energie in der Natur zunimmt und schließlich ihren höchsten Stand erreicht. Nun ist es wichtig, Energie zu sammeln und zu bewahren. Die Pflege des Yang in Frühling und Sommer und die Pflege des Yin in Herbst und Winter bedeuten, den natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu folgen, nach denen sich Yin und Yang in den Jahreszeiten verändern. Hierin besteht eine zentrale Grundregel der Lebenspflege nach den vier Jahreszeiten.

Es gehört zum Charakter eines Jahres, dass sich im Laufe der Monate die Temperaturen ändern. Entsprechend dieser und weiterer Eigenschaften der Jahreszeiten sollten Körper und Geist in jeder Phase auf besondere Weise geschützt und gestärkt werden. Handelt man entsprechend, so wird die Anpassungsfähigkeit der inneren Organe gekräftigt und die Einheit von innerer und äußerer Welt erreicht. Beachtet man die durch die Jahreszeiten hervorgerufenen äußeren Bedingungen jedoch nicht, so kann die Energie der inneren Organe Schaden nehmen, und die Fähigkeit, sich den Eigenschaften der Natur anzupassen, nimmt ab. Durch den Wechsel der Jahreszeiten treten dann Belastungen für die Gesundheit auf und es entsteht ein fruchtbarer Nährboden für Krankheiten.

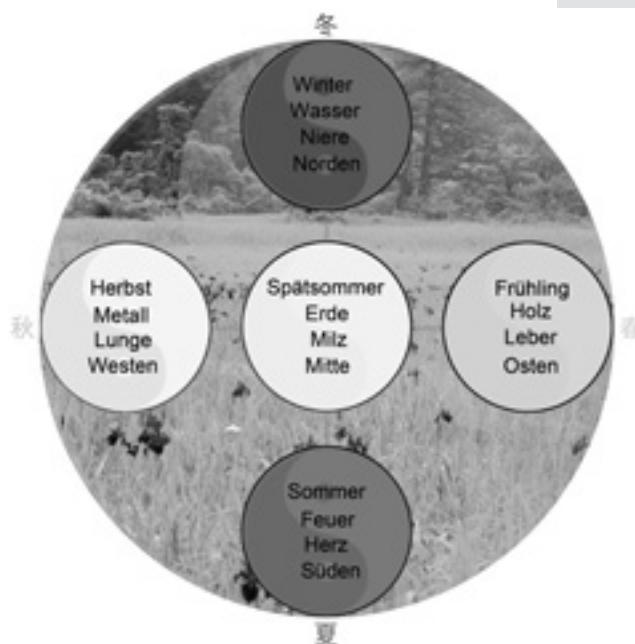
Die chinesische Heilkunst lehrt, dass die menschlichen Emotionen in bestimmten Situationen die Organfunktionen kontrollieren können. Auch die Lebensgewohnheiten und im Besonderen der menschliche Wille haben einen direkten Einfluss auf die Aktivitäten der Organe. Aus diesen Gründen berücksichtigen

die in China überlieferten Methoden der Gesundheitspflege in den vier Jahreszeiten stets folgende Gesichtspunkte:

- Emotionen
- Ernährung
- Lebensgewohnheiten
- Qigong-Übungen
- Akupressur

In der chinesischen Philosophie unterteilt man das Jahr in 24 Qi-Phasen. Jede der vier Jahreszeiten umfasst somit sechs Qi-Phasen, wobei sich jeweils innerhalb von 15 Tagen ein Wandel der Energie von der einen hin zur nächsten Phase vollzieht. Diese Umwandlung geht kontinuierlich und ohne Unterlass vor sich. Auch der Körper und der Geist des Menschen werden dadurch beeinflusst, weshalb es wichtig ist, sich stets der jeweiligen Energie anzupassen und sich mit ihr zu ändern.

Nach traditionellen chinesischen Vorstellungen entsprechen die Jahreszeiten jeweils einem der sogenannten fünf Elemente. Jedes Element steht mit bestimmten inneren Organen in Verbindung und kann außerdem verschiedenen Himmelsrichtungen zugeordnet werden.



Die Natur ist der Ursprung des menschlichen Lebens. Alle Veränderungen in der Natur rufen daher automatisch eine Wirkung im Menschen hervor. Wandelt sich die Energie im Laufe der vier Jahreszeiten, so werden der Mensch und seine Gesundheit davon maßgeblich beeinflusst. Aus diesem Grund weisen die Methoden der Lebenspflege zu jeder Jahreszeit unterschiedliche Schwerpunkte auf.

Die inneren Organe, die Jahreszeiten und die Himmelsrichtungen stehen wie viele weitere Phänomene in Verbindung mit den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die Lebenspflege im Herbst

Der Herbst liegt in den Monaten September, Oktober und November. Er umfasst, wie jede der anderen Jahreszeiten, sechs Qi-Phasen, so dass pro Monat zwei Qi-Phasen durchlaufen werden. Der Herbst ist die Zeit der Reife und Ernte. Die Yang-Energie nimmt allmählich ab, während die Yin-Energie nach und nach zunimmt. Der Mensch sollte jetzt dem Beispiel der Natur folgen und sich in allen Lebensbereichen auf die Ernte konzentrieren.

Die Tage im Herbst können warm und trocken sein. In der Nacht wird es jedoch mitunter schon empfindlich kalt. Aus diesem Grund kommt es oft zu Erkältungen. Außerdem treten nicht selten alte chronische Krankheiten wieder auf. Um dem vorzubeugen, sollte man die Aktivitäten des Organismus an die Bedingungen der Natur anpassen. In allen Bereichen der Lebenspflege ist es nun vor allem wichtig, auf Harmonie zu achten. Besonders Menschen mit Lungenproblemen reagieren auf die herbstlichen Temperaturschwankungen oft sehr empfindlich.

Die Pflege der Emotionen

Nach der Lehre von den fünf Wandlungsphasen gehört der Herbst zum Element Metall. Diesem Element sind als Himmelsrichtung der Westen und als Organe Lunge und Dickdarm zugeordnet. Die Lunge reguliert das Qi und die Atmung. Außerdem stehen die Emotionen Kummer und Trauer mit ihr in Verbindung.



Chinesische Kalligraphie für Fei, die Lunge, die über die Atmung eine wichtige regulierende Wirkung auf den Qi-Fluss ausübt.

Kalligraphie: Archiv Zheng B.

Im Herbst fallen die Blätter und die Bäume werden allmählich kahl. Vor allem im Spätherbst kann es außerdem zu kaltem Regen kommen. Bei vielen Menschen ruft diese Szenerie Traurigkeit hervor und das Gefühl, alt geworden zu sein oder im Leben etwas versäumt zu haben. Zudem können leicht depressive Verstimmungen auftreten. Um Energie zu sparen, sollte man derartigen Emotionen jedoch entgegenlenken und sich bemühen, dem Leben mit Ruhe, Ausgeglichenheit und Freude zu begegnen. Der Herbst ist die Zeit der Ernte und des Sammelns – und Sammeln heißt hier, die Energie nicht mehr auszudehnen. Es ist daher gut, Aufregung zu vermeiden und auch beim Geschlechtsverkehr maßvoll zu sein. Auftretende Probleme mit dem Atmungssystem gehen oftmals mit Überheblichkeit und Unbescheidenheit einher. Derartige Eigenschaften sollten besonders im Herbst besänftigt und korrigiert werden, damit das Lungen-Qi harmonisch nach unten sinken kann.

Ernährung und Lebensgewohnheiten

Für den Herbst wird der Verzehr saurer Lebensmittel empfohlen. Man sollte es nach Möglichkeit vermeiden, scharf zu essen. Auf Grund eines eher trockenen Grundcharakters des Herbstes verliert man leicht Flüssigkeit, was sich häufig durch Trockenheit im Mund oder im Hals äußert. Es ist deshalb günstig, Lebensmittel auszuwählen, die Feuchtigkeit enthalten, um so die Lunge zu ernähren.

Nach der Lehre von den fünf Wandlungsphasen ist der Herbst nicht nur mit dem Element Metall und dem Organ Lunge, sondern auch mit der Farbe Weiß verbunden. Für die Ernährung im Herbst ist es daher von Vorteil, Lebensmittel mit weißlicher Farbe zu sich zu nehmen wie zum Beispiel Rettich, Champignons, Ingwer, Bananen, Birnen, Äpfel und Walnüsse.

Im Herbst ist es günstig, früh zu Bett zu gehen und früh aufzustehen. Das frühe Schlafengehen hilft, Yang-Energie zu sparen, während das frühe Aufstehen (etwa zwischen 5 und 7 Uhr) die Energie der Lunge harmonisiert.

Qigong-Übungen im Herbst

Der Herbst ist eine günstige Zeit für alle harmonischen Bewegungen und für Meditation. Man sollte die Herbstmonate für Übungen nutzen, die besondere Schwerpunkte auf die Lunge und das Atmungssystem legen. Gut geeignet sind dafür beispielsweise folgende Qigong-Übungen:

Ab Anfang Oktober ist auf dem YouTube-Kanal des TQJ ein Film zu sehen, der die vorgestellten Übungen und das Massieren der Akupunkturpunkte zeigt.

Den Brustkorb und den Rücken weiten, um die Lungen und das Atmungssystem zu kräftigen

Die Übung kann im Stehen oder auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander. Der Körper ist aufrecht, aber entspannt, der Geist ist ruhig. Die Augen sind leicht geöffnet oder geschlossen. Lächeln Sie.

- Führen Sie die Hände seitlich neben die Hüften. Die Fingerspitzen weisen nach vorne, die Handflächen zum Himmel.
- Führen Sie die Hände nach vorne und gleichzeitig auf Höhe des Brustkorbes, bis die Arme sanft gestreckt sind. Die Handflächen weisen noch immer zum Himmel. Atmen Sie während der gesamten Bewegung durch die Nase ein.
- Drehen Sie die Handflächen nach außen. Führen Sie die sanft gestreckten Arme auf Brusthöhe seitlich neben den Körper, die Handflächen weisen nun zur Erde. Drehen

Sie die Handflächen nach hinten und führen Sie die Hände kontinuierlich in Richtung Rücken und wieder seitlich neben die Hüften. Am Ende weisen die Handflächen erneut zum Himmel. Atmen Sie während der gesamten Bewegung durch die Nase aus.

Setzen Sie die Bewegung kontinuierlich fließend fort, indem Sie die Hände erneut direkt nach vorne-oben führen. Praktizieren Sie die Übung insgesamt 18-mal.

Die Übung wirkt vorbeugend und heilend bei Erkrankungen des Atmungssystems. Bewährt hat sie sich unter anderem bei Erkältungen, Bronchitis, Bronchiektase (sackförmigen Ausweitungen der Bronchien), Lungenerkrankungen und Lungenentzündungen sowie bei Brustfell- beziehungsweise Pleuraverwachsungen.



Qigong-Atemübung zur Überwindung von Husten und Asthma

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Bei schwacher körperlicher Konstitution kann sie jedoch auch im Sitzen praktiziert werden. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand nebeneinander. Die Fußspitzen sind leicht nach innen gerichtet. Der Körper ist aufrecht, aber entspannt, der Geist ist ruhig. Die Augen sind leicht geöffnet oder geschlossen. Lächeln Sie. Wenn Sie im Stehen üben, sind die Hände entspannt neben den Oberschenkeln. Wenn Sie im Sitzen auf einem Stuhl üben, so liegen die Hände entspannt auf den Oberschenkeln.

- Richten Sie Ihre Konzentration auf die Yongquan-Punkte, bis sich dort ein Wärmegefühl einstellt.

- Atmen Sie durch die Nase ein und stellen Sie sich dabei vor, dass die Energie von den Yongquan-Punkten ausgehend durch Ihre Unter- und Oberschenkel zum Huiyin (Dampfpunkt) und weiter zum unteren Dantian fließt.
- Atmen Sie durch die Nase aus und stellen Sie sich dabei vor, dass die Energie vom unteren Dantian zum Mingmen und von dort erneut zum Huiyin und durch die Ober- und Unterschenkel zurück zu den Yongquan-Punkten fließt.

Praktizieren Sie die Übung für 15 bis 20 Minuten. Die Übung vermag die Nieren zu stärken, Asthma zu stoppen und Schleim zu beseitigen.



命门

Mingmen – LG 4 »Tor des Lebens«

会阴

Huiyin – KG 1 »Treffpunkt des Yin«

涌泉

Yongquan – Ni 1 »Sprudelnde Quelle«

Die traditionelle chinesische Heilkunst basiert wesentlich auf der Theorie von Yin und Yang. Yin und Yang symbolisieren zwei Gegensätze, die erst gemeinsam ein vollständiges Ganzes bilden. Bekannte Beispiele dafür sind Nacht und Tag, dunkel und hell, kalt und warm. Auch die Organe des Menschen werden, bezugnehmend auf ihre jeweiligen Eigenschaften, in Yin- und Yang-Organen (Zang- und Fu-Organen) unterschieden und einander paarweise zugeordnet:

Der Lunge ist damit als Yang-Organ der Dickdarm zugeordnet, beide beeinflussen sich in ihren Funktionen gegenseitig. So stellt das absteigende Lungen-Qi dem Dickdarm die für die Ausleitung des Stuhls erforderliche Energie zur Verfügung. Umgekehrt wirken sich die Funktionen des Dickdarms direkt auf die Lunge aus. Ist die Ausscheidung des Stuhls durch Verstopfung gestört, so wird die Absenkungsfunktion der Lunge in Mitleidenschaft gezogen und es kann zu Atembeschwerden kommen.

Zang
Yin-Organen
Leber
Herz
Milz
Lunge
Nieren

Fu
Yang-Organen
Galle
Dünndarm
Magen
Dickdarm
Blase

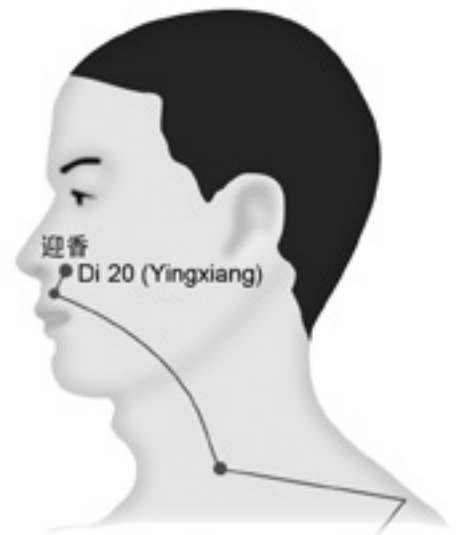
Akupressur für den Herbst

Um das Qi der Lunge anzuregen und den Lungen-Funktionskreis sowie die Emotionen zu harmonisieren, wird empfohlen, im Herbst nacheinander die folgenden auf dem Lun-

gen- und dem Dickdarm-Meridian liegenden Akupunkturpunkte zu aktivieren. Die Aktivierung erfolgt für jeweils etwa drei Minuten durch kreisenden Fingerdruck.



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



Dickdarm 20 »Yingxiang« – »Empfang der Gerüche« liegt seitlich neben dem unteren Ende des Nasenflügels.



Dickdarm 11 »Quchi« – »Krümmung des Teiches« liegt speichenseitig am Ende der Ellenbogenfalte.

Wie bereits dargestellt, sind die Eigenschaften der Energie im Herbst die des Erntens und Sammelns. Wenn man sich im Herbst nicht den Eigenschaften der Natur anpasst, zählt eine Schädigung oder Schwächung des Lungen-Qi zu den möglichen Folgen. Hat man im Herbst nur wenig Energie gesammelt, so kann es im Winter geschehen, dass die Nieren-Energie nicht gut gepflegt werden kann. Es ist zudem möglich, dass Verdauungsprobleme auftreten.

Die beschriebenen Möglichkeiten, die Gesundheit im Herbst zu pflegen, benötigen nur wenig Zeit. Gelingt es, sie nach und nach in den Alltag zu integrieren, so sind für das Wohlergehen und die Gesundheit bereits wichtige Schritte getan.

Dickdarm 4 »Hegu« – »Talsohle« liegt auf der Außenseite der Hand in der Mitte des Muskelwulsts, der sich bei angelegtem Daumen zur Mittelhand hin bildet.

Achtung: Während der Schwangerschaft diesen Punkt nicht aktivieren!



Zheng Buyin,

Jahrgang 1971, entstammt einer Familie, die eng mit dem medizinischen Qigong verbunden ist. Von Kindheit an erhielt er Unterricht in Qigong, Wushu und Taijiquan. Er studierte intensiv die chinesische Medizin und wird seit über dreißig Jahren von Meistern mit daoistischen und buddhistischen Wurzeln ausgebildet. Er ist Vertreter des Shaolin Neijin Yizhichan in der 20. Generation und als einziger autorisiert, diese Methode nach den Originalquellen in der westlichen Welt zu verbreiten. Zheng Buyin ist Buchautor und Leiter der Internationalen Neijin QiGong Akademie sowie eines Zentrums für TCM in Deutschland.

www.neijin-qigong.com