

# Lebenspflege in den Jahreszeiten

Teil 2: Winter  
Von Zheng Buyin

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen ist eine wesentliche Voraussetzung für nachhaltige Heilung und die Bewahrung der Gesundheit. Im Rahmen der chinesischen Heilkunst und der mit ihr verbundenen Lebenspflege spiegelt sich die Ganzheitlichkeit unter anderem in einer Harmonisierung der Emotionen, einer ausgewogenen und angepassten Ernährung, guten Lebensgewohnheiten sowie in Qigong-Übungen und Akupressur wider. Zheng Buyin gibt Hinweise, wie wir uns durch eine entsprechende Lebensführung und durch Qigong und Akupressur auf die Energie im Winter, der Zeit der Ruhe und des Rückzugs, einstimmen können.

Aus gegebenem Anlass 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 2: Winter

#### By Zheng Buyin

A holistic view of humankind is an essential precondition for lasting healing and for maintaining health. In the context of Chinese healing arts and related life-care, this holistic approach is reflected for instance in a harmonisation of the emotions, in balanced and appropriate nutrition, in good habits in life and in Qigong exercises and in acupuncture. Zheng Buyin gives advice on how we can use an appropriate lifestyle as well as Qigong and acupuncture to prepare ourselves for the energy of winter, for the time of quiet and withdrawal.

In der chinesischen Heilkunst wird der Mensch stets auf ganzheitliche Weise betrachtet. Es wird davon ausgegangen, dass alle Gewebe des Menschen eine organische Einheit bilden. Von der Haut über die Muskulatur, die Sehnen, die Knochen und das Nervensystem bis zu den inneren Organen sind demnach alle Teile des Körpers existenziell miteinander verbunden.

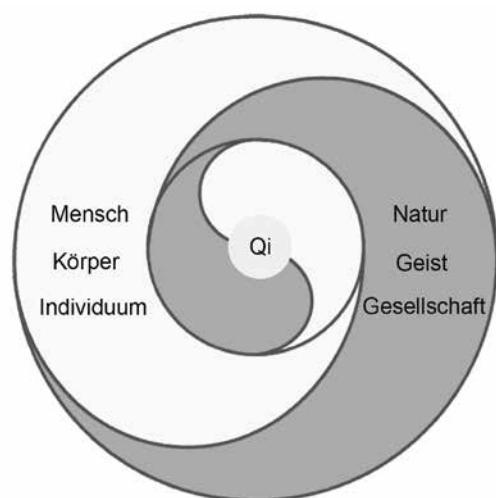
Einen weiteren wesentlichen Aspekt der ganzheitlichen Betrachtungsweise bildet die Einheit von Körper und Geist. So ist in der TCM der Gedanke ganz selbstverständlich, dass körperliches Unwohlsein sich auch auf die Psyche auswirkt und umgekehrt psychische Belastungen körperliche Symptome hervorrufen können. Dieser Denkweise folgend

sind zum Beispiel plötzliche, starke oder lang anhaltende Emotionen in der Lage, die physischen Funktionen der Organe zu beeinträchtigen. So kann Wut der Leber schaden, Freude dem Herz, Grübeln der Milz, Kummer und Trauer der Lunge sowie Angst und Schreck den Nieren. Durch den Einfluss derartiger Emotionen werden die Bewegungen der Lebensenergie Qi im Organismus leicht gestört und geraten in Disharmonie. Um die Gesundheit zu bewahren oder wiederzuerlangen, sind daher sowohl eine gute Versorgung des Körpers als auch eine achtsame Pflege des Geistes erforderlich.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise bezieht zudem die Tatsache ein, dass ein Mensch stets in Bezug zu seiner sozialen Umgebung

steht und Mitglied einer Gemeinschaft ist. Ein guter TCM-Arzt oder -Therapeut befragt seinen Patienten im Falle einer Erkrankung daher in der Regel auch nach seiner Familie sowie nach seinem Kollegen-, Freundes- und Bekanntenkreis, um auf diese Weise mögliche Ursachen des Leidens ausfindig zu machen. Gelingt es, die sozialen Beziehungen harmonisch zu gestalten, leistet auch das einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit.

Den vierten wichtigen Bereich der ganzheitlichen Betrachtungsweise bildet die tiefe Verbundenheit des Menschen mit der Natur. Auch wenn wir es bei unserer modernen Lebensweise nicht immer wahrnehmen: Die Energie der natürlichen Umgebung, das Wetter, die erste wärmende Frühlingssonne, die Tristesse des Novembernebels, die Luftfeuchtigkeit, die Sauberkeit unserer Umwelt und selbst die kosmischen Kräfte der Sonne, des Mondes und der Sterne haben einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden. Man ist daher gut beraten, seine Lebenspflege an den Rhythmen der Natur zu orientieren und mit ihr in Einklang zu leben.



Die Verbindung von Körper und Geist, Individuum und Gesellschaft, Mensch und Natur.

## Der Winter

Der Winter umfasst die Monate Dezember, Januar und Februar. Wie jede der anderen Jahreszeiten umfasst er zugleich sechs Qi-Phasen, von denen jeweils zwei auf jeden Monat entfallen. Von diesem Wandel der Energie von der einen hin zur nächsten Phase wird auch der Mensch beeinflusst. Man sollte sich daher stets der jeweiligen Energie anpassen und sich mit ihr ändern.

Die grundlegende Eigenschaft der Energie im Winter ist das Speichern und Bewahren. Die Yin-Energie erreicht nun ihren Höchststand, während nur wenig Yang-Energie vorhanden ist. Es ist kalt, und die meisten Lebensaktivitäten in der Natur sind verlangsamt oder unterbrochen. Alle Dinge halten ihre Yang-Energie zurück. Auch der Mensch sollte in dieser Zeit die Yang-Energie im Körper speichern. Der Winter ist eine Jahreszeit, in der viele Krankheiten auftreten. Besonders für schwache Personen ist es daher wichtig, auf die Gesundheit zu achten.

## Pflege der Emotionen

Der Winter gehört nach der Lehre von den fünf Wandlungsphasen zum Element Wasser, dem zugleich als Himmelsrichtung der Norden und als Organ die Nieren zugeordnet sind. Die Nieren speichern die Essenz. Mit den Nieren steht die Emotion Angst in Verbindung. Damit die Yang-Energie im Körper bewahrt bleibt, sollte man sich im Winter bemühen, Angst und Unruhe zu vermeiden. Um ein harmonisches Leben zu ermöglichen, sollten sich körperliche sowie geistige Aktivitäten und Entspannung im Gleichgewicht befinden.

## Ernährung und Lebensgewohnheiten

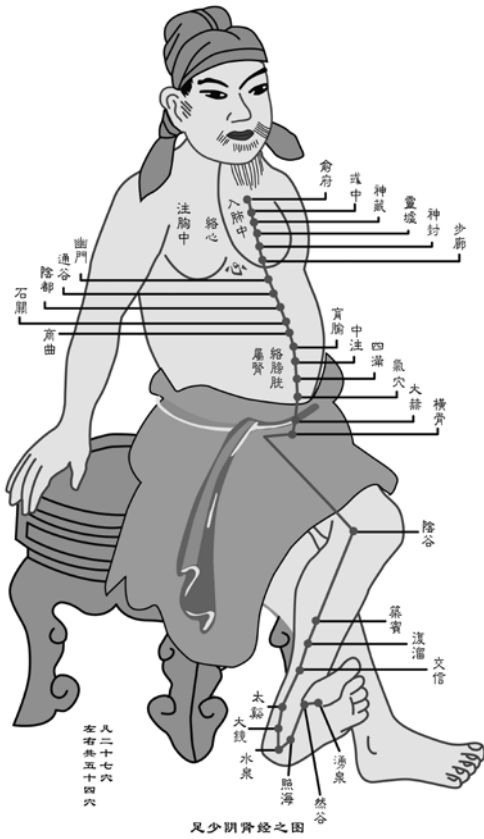
Im Winter sind die Temperaturen niedrig. Man sollte nun kaltes Essen und kalte Getränke vermeiden, um der Energie von Milz und Magen nicht zu schaden. Jetzt ist die Zeit, in welcher der Körper energiereiche Nahrungsmittel benötigt. Dazu zählen beispielsweise Lammfleisch, kräftige Suppen und Wurzelgemüse. Auch der Verzehr von Eiern und Sojamilch ist empfehlenswert. Zudem ist es wichtig, zur Versorgung mit Vitaminen genügend Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Besonderes Augenmerk sollte man auf die Regulierung der Verdauung legen.

Zum Schutz vor der Kälte des Winters und zur Speicherung der Yang-Energie im Körper sollte man stets ausreichend warme Kleidung tragen. Um möglichst wenig Yang-Energie zu



Shen, die Niere, wird in der TCM oft als »Wurzel des Lebens« betrachtet.

Kalligrafie: Archiv Zheng B.



Der Nierenmeridian beginnt an der Fußsohle, verläuft über die Beininnenseite und parallel zur vorderen Mittellinie bis unter das Schlüsselbein.

verbrauchen, wird außerdem empfohlen, früh zu Bett zu gehen und nach Möglichkeit erst etwa bei Sonnenaufgang aufzustehen.

Aus dem alten China stammt die Tradition, im Winter nur ein- bis zweimal in der Woche zu baden oder zu duschen, da sich dadurch die Poren der Haut öffnen und eine Ausdehnung der Yang-Energie erfolgt. Das Ausdehnen des Yang ist gegen die Natur des Winters. Die Gepflogenheit, im Winter nicht täglich zu baden oder zu duschen, ist in der modernen westlichen Welt kaum verbreitet. Eine Ursache dafür liegt in der westlichen Ernährung, die, im Vergleich zur chinesischen Küche, fettreich ist und häufig auf energiereichen Zutaten wie Fleisch basiert. Durch die Verdauung derartiger Lebensmittel kommt es leicht zu einem Körpergeruch, der ein tägliches Baden oder Duschen erforderlich macht. Mit anderen Ernährungsschwerpunkten kann man dem leicht begegnen und in der Folge mehr Yang-Energie im Körper bewahren.

In China gilt es als gesund, jeden Tag für 15 bis 20 Minuten die Füße bis über die Knöchel in warmem Wasser zu baden. Das hat einen einfachen Grund: An den Füßen be-

finden sich mehr als 60 Akupunkturpunkte. Außerdem verlaufen dort drei Yin- und drei Yang-Meridiane, die mit inneren Organen und anderen Körperbereichen verbunden sind. Beispielsweise befindet sich der Yongquan-Punkt, der auf dem Nieren-Meridian liegt, mittig unter dem Fußballen, während der große Zeh mit dem Milz-Meridian verbunden ist. Durch ein tägliches Fußbad erreicht man in allen Jahreszeiten eine wohltuende Stimulation des ganzen Körpers. So wird im Frühling die Neuentstehung des Qi gestärkt, im Sommer die Ausdehnungs- und Vergrößerungsfähigkeit, im Herbst erhält man Feuchtigkeit und im Winter nährt man das untere Dantian und der Unterbauch wird warm.

### Qigong-Übungen im Winter

Um die Yang-Energie zu sammeln, sollte man im Winter den Schwerpunkt vermehrt auf Qigong-Übungen in Stille legen. Zu den möglichen Übungen zählen die Reiterstellung als eine besondere Form des Zhanzhuang, des Stehens wie ein Baum, und Fingerübungen aus dem Übungssystem des Shaolin Neijin Qigong. Zusätzlich sollte man leichte und harmonische Bewegungen und Dehnungen durchführen. Gut geeignet sind beispielsweise folgende Übungen:

#### Qigong-Übung zur Pflege der Nieren



- Die Übung wird im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand. 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 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 schräg zu den Füßen. Der Blick geht entspannt nach vorne und leicht nach unten. (Abb. 1)  
Alternativ können Sie auch direkt mit der Hauptübung beginnen.
- Legen Sie Ihre ineinander verschränkten Hände an eines Ihrer Knie. (Abb. 2)
- Ziehen Sie das Knie nach oben und bauen Sie Spannung im Körper auf.

- Lösen Sie die Spannung wieder und lassen Sie das Knie wieder zurücksinken.
  - Legen Sie die ineinander verschränkten Hände an das andere Knie. (Abb. 3)
  - Ziehen Sie das Knie nach oben und bauen Sie Spannung auf.
  - Lösen Sie die Spannung wieder.
  - Wiederholen Sie diesen Wechsel von Spannung und Entspannung auf jeder Seite insgesamt neunmal.
- Diese Übung stärkt die Nieren und wirkt nährend auf das Nieren-Qi. Sie dient zudem der Gesunderhaltung von Blase, Gebärmutter und Prostata. Ganz besonders empfehlenswert ist sie für Menschen mit Nierenschwäche sowie mit Knochen- oder Gelenkerkrankungen.

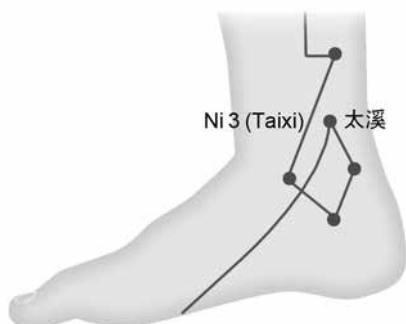
### Sitzmeditation – die Einheit von Himmel und Mensch

- Die Übung wird im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt. Die Füße stehen parallel in schulterbreitem Abstand. Der Körper ist aufrecht, aber entspannt, der Geist ist ruhig.
- Legen Sie die Hände mit nach oben gerichteten Handflächen locker ineinander. Frauen legen die rechte Hand in die linke, Männer die linke in die rechte. Die Mittelfingerspitze der oberen Hand ruht etwa in der Mitte der unteren Handfläche. Die Daumenkuppen berühren sich leicht. Die Hände können so entweder frei vor dem Unterbauch gehalten oder auf den Oberschenkeln abgelegt werden. (Abb. 4)
- Führen Sie die Zungenspitze leicht an den oberen Gaumen und schließen Sie sanft die Augen. Lächeln Sie.

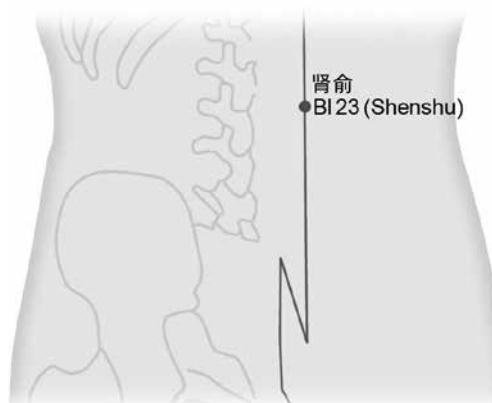
- Stellen Sie sich einen blauen Himmel über Ihrem Kopf vor.
  - Stellen Sie sich nun einen blauen Himmel in Ihrem Bauch vor.
  - Verweilen Sie einige Minuten in dieser Vorstellung.
  - Öffnen Sie zum Abschluss die Augen und streichen Sie mit den Handflächen ein paar mal über den Nierenbereich.
- Diese Übung dient dazu, das Wahre Qi zu sammeln und zu stärken. Sie fördert das Immunsystem. Sie dient dem Aufbau der geistigen und seelischen Kraft und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

### Chinesische Akupressur im Winter

Um das Qi der Nieren anzuregen und den Nieren-Funktionskreis sowie die Emotionen zu harmonisieren, wird empfohlen, im Winter nacheinander die hier vorgestellten Akupunkturpunkte zu aktivieren. Die Aktivierung des Punktes Niere 3 (Taixi) erfolgt für etwa drei Minuten durch kreisenden Fingerdruck, die der Punkte Renmai 4 (Guanyuan) und Blase 23 (Shenshu) durch punktuelle Massage.



Niere 3 »Taixi« – »Leuchtendes Meer« liegt zwischen dem inneren Knöchel und der Achillessehne.



## 丹田

Als Dantian werden bestimmte energetische Zentren des Menschen bezeichnet. Das untere Dantian liegt etwas unterhalb des Bauchnabels im Inneren des Körpers.

Die Reiterstellung (Mabu) ist eine wichtige Basisübung des Shaolin Neijin Qigong. In jeweils klar definierten Körperhaltungen kann sie sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder im Liegen praktiziert werden.

Renmai 4 »Guanyuan« – »Pforte der Lebenskraft« liegt unterhalb des Bauchnabels etwas oberhalb der Schambeinfuge.

Blase 23 »Shenshu« – »Zustimmungspunkt der Nieren« liegt etwas seitlich der Wirbelsäule auf Höhe des Dornfortsatzes des zweiten Lendenwirbelkörpers.



**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](http://www.neijin-qigong.com)

Im »Klassiker des Gelben Kaisers« findet man Beschreibungen, wie man sich in jeder Jahreszeit den Bedingungen der Natur entsprechend verhält. Im Frühling soll die Energie der Geburt und des Neuanfangs gepflegt werden. Diese Energie basiert auf der gespeicherten Energie des Winters, weshalb das Speichern von großer Wichtigkeit für das Neuerwachen im Frühling ist. Zurückhalten und Speichern im Winter bedeutet, die Ausdehnung des Qi so weit wie möglich einzuschränken. Im Winter gefriert Wasser zu Eis und auch die Erde ist verschlossen. Dort sind die Samen der Pflanzen verborgen, die auf das Frühjahr warten – und sie können nur dann zu einer Pflanze heranwachsen, wenn ihre Energie den Winter über gespeichert bleibt. Passt man sich den natürlichen Eigenschaften des Winters nicht an, so verletzt und schwächt man die Nieren-Energie. Im Frühling steht dann auch nur wenig Yang-Energie zur Verfügung. Es kann in der Folge zu Kraftlosigkeit in den Beinen, zu Krämpfen sowie zu kalten Fingern und Zehen kommen. Die Erklärung

für diese Phänomene ist schnell gegeben: Die menschlichen Gliedmaßen gehören zum Element Holz. Wurde im Winter nicht genügend Nieren-Energie (Element Wasser) gespeichert, so kann das Holz nicht gut versorgt werden. Die vier Jahreszeiten sind in ihren Wechselwirkungen stets miteinander verbunden. Krankheiten in einer Jahreszeit haben ihre Ursache meist im Verhalten und in den Umständen einer vorhergehenden Jahreszeit. Die Gesundheit bleibt jedoch bewahrt, wenn die Energie stets entsprechend der Jahreszeiten gepflegt und entwickelt wird. Man kann nicht geboren werden und wachsen, ohne dass vorher geerntet und gespeichert wurde. Und man kann nicht ernten und speichern, ohne vorher geboren und gewachsen zu sein. Wenn man nach den Regeln der Abfolge von Geburt, Wachstum, Reife und Speichern lebt, sich also an den Prinzipien der Lebenspflege in den vier Jahreszeiten orientiert, bleiben Körper und Geist gesund.



Der Gelbe Kaiser und Dr. Qi Bo  
 Prof. Qiang Miao, [www.miaos-gallery.de](http://www.miaos-gallery.de)

## 10. Guo Lin Qigong Ausbildung

Juni 2017 – Okt. 2018 in Mechernich, Deutschland

## 7. Hui Chun Gong Ausbildung

Juni 2017 – Nov. 2018 in Mechernich, Deutschland

### Hui Chun Gong Kurse

- 21./22.01.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li
- 18./19.02.17 Henndorf Österreich Dr.Uy, 0043/621420360
- 11./12.03.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li
- 29./30.04.17 Wochenendkurs Lenggries, Herr Koch, 08042-912324
- 13./14.05.17 Wochenendkurs Grafenhausen, Frau Stoll, 07748-929353
- 27./28.05.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li

### Guo Lin Qigong Kurse

- 19./20.11.16 Wochenendkurs Bad Münstereifel, Frau Wang Li
- 26./27.11.16 Wochenendkurs Lörrach, Herr Nestmann, 07628-803638
- 11./12.02.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li
- 17.02.17 Henndorf, Österreich, Dr.Uy, 0043/621420360
- 01./02.04.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li
- 17./18.06.17 Wochenendkurs Mechernich, Frau Wang Li

### Guo Lin Qigong & TCM Akademie

Otterbach 80 Haus 5, 53902 Bad Münstereifel  
 Tel.02253-545755 Fax.02251-541464, Mobile:0171-2394157  
[WL720@aol.com](mailto:WL720@aol.com) [www.huichungong-europa.de](http://www.huichungong-europa.de) [www.guolin-neuqigong.de](http://www.guolin-neuqigong.de)  
 ab 1.12.16: 4, An der Zikkurat 4, 53894 Mechernich