

Wut kommt aus der Leber

Magdeburger Buyin Zheng begegnet dem Frühling mit Qigong *Von Kerstin Singer*

Übungen für den Frühling

Exemplarisch stellen wir hier zwei Übungen von Buyin Zheng vor. Zum besseren Verständnis eignet sich auch das Video, in dem er die Übungen vorführt. Die Übungen sollen regulierend und harmonisierend auf das Leber-Qi wirken und für gute Laune sorgen. Empfehlenswert sind sie vor allem für Menschen, deren Leberfunktionen eingeschränkt sind oder deren Immunsystem schwach ist.

1. Qigong-Übung zur Pflege der Leber

- Verschränken Sie die Arme vor Ihrem Brustkorb. Eine Hand liegt dabei mit der Innenfläche von oben am gegenüberliegenden Oberarm, die andere mit dem Handrücken von unten.
- 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 9mal oder öfter.
- Tauschen Sie dann die Position der Hände und begeben Sie sich wieder neun Mal in den Wechsel von Spannung und Entspannung.
- Lassen Sie die Hände am Ende mit nach unten gerichteten Handflächen entspannt auf die Knie sinken

2. Übung:

- Legen Sie Ihre verschränkten Hände an den Nacken.
- 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 9 mal.
- Lassen Sie die Hände am Ende mit nach unten gerichteten Handflächen entspannt auf die Knie sinken

➡ Die Übungen führt Buyin Zheng hier in einem Video vor: <https://www.youtube.com/watch?v=-QjPwM9CRA8eIt>

➡ Bei der Suche nach qualifizierten Qigong-Lehrern hilft auch ein Blick in die Gütesiegel-Datenbank des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan: <https://ddqt.de/>

Jetzt im Frühling konzentriert sich die fernöstliche Gesundheitslehre vor allem auf die Leber und Gallenblase. Mit Körperübungen sollen beide Organe in den Ausgleich gebracht werden.

Im beginnenden Frühjahr ist das menschliche Immunsystem oft am schwächsten, Erkältungsviren haben dann leichteres Spiel, aber auch die Reizbarkeit nimmt bei manchen Menschen zu, sie neigen zu Wutausbrüchen. Auch Kopfschmerzen und Migräne treten häufiger auf.

Für Buyin Zheng sind die Symptome ganz eng mit der Jahreszeit des Frühlings verbunden. Der Magdeburger Qigong-Lehrer empfiehlt seinen Schülern dann Übungen, die für Leber und Gallenblase gut sind. Denn diese kommen nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) häufiger im Frühjahr ins Ungleichgewicht. Die ausgleichenden Bewegungsabfolgen des Qigong sollen dann dafür sorgen, dass die Symptome milder werden oder verschwinden.

„Die Natur ist im Frühling im Aufbruch, das spüren wir“, erklärt er. Vernachlässigen wir unsere Leber, könne das im späteren Jahresverlauf zu Herzproblemen führen.

Als Fünfjähriger häufig krank gewesen

Er empfiehlt in dieser Zeit auf saures Essen zu verzichten, lieber zu Süßem in Maßen zu greifen. Auch grünes Gemüse wie Zucchini oder Frühlingszwiebel seien zu empfehlen. Denn neben der Bewegung ist auch die Ernährung eine wichtige Säule in der TCM.

Für Buyin Zheng sind solche Zusammenhänge ganz selbstverständlich. Denn der erfahrene Qigong-Lehrer wuchs in China auf. Die TCM entstand dort vor rund 2000 Jahren als Volksmedizin und arbeitet mit Akupunktur, Akupressur, Ernährung und Heilkräutern, um Krankheiten zu behandeln. „Ziel ist es, das Chi, die Lebensenergie, wieder zum Fließen zu bringen.“

Nach den Vorstellungen der TCM ist der menschliche Körper durchzogen von Energiebahnen, Meridiane genannt, durch die das Chi fließt. Auch die Organe sind mit Meridianen verbunden, auch die Leber und die Gallenblase. Blockaden durch Verletzungen oder Verspannungen durchbrechen den Fluss und können sich in Krankheitssymptomen äußern. Mit langsamen, fließenden oder haltenden Qigong-Übungen werden die Meridiane stimuliert, dadurch sollen sich die Blockaden lösen.

Was für Deutsche oft exotisch wirkt, ist für Chinesen selbstverständlich. In Zhengs Heimatland gehören die Qigong-Übungen zum Alltag wie das Zähneputzen. Selbst in großen Städten wie Shanghai stehen junge und alte Menschen frühmorgens oder abends im Park und bewegen sich im Zeitlupentempo, jeder für sich, die vorgeschriebene Abfolge kennen sie nach einer mehrwöchigen Einführung durch einen Lehrer auswendig. „Damit halten wir uns gesund“, so Zheng.

Als Fünfjähriger war er kränklich, fühlte sich ständig schlapp. Dann führte ihn seine Familie, zu der Ärzte und Taijilehrer gehören, an Kungfu und Qigong heran. „Dadurch wurde ich fit“, sagt der heute 50-Jährige, der eher aussieht wie ein 40-Jähriger.



Buyin Zheng macht seit seinem fünften Lebensjahr täglich Qigong-Übungen. Er empfiehlt eine Mindestdauer von 35 Minuten.

Foto: Kerstin Singer

Von seinem wichtigsten Lehrer, dem sogenannten Großmeister Jinsheng Yao aus Shanghai, wurde Zheng als Meisterschüler auserwählt und als sein Nachfolger gekürt. „Großmeister darf sich in der Regel jemand nennen, der von Kindesbeinen an nichts anderes trainiert hat“, erklärt Anja Paul, Qigong-Lehrerin an der Wenwu-Schule in Magdeburg und Vorsitzende des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V.

Bis heute reist Zheng mehrmals pro Jahr zu seinem 75-jährigen Lehrer nach Shanghai, um dort weiter zu lernen. Nach dessen Tod wird er sein offizieller Nachfolger, der dann in 20. Generation die Tradition des Shaolin Neijin des Qigong weitergibt, allerdings in Magdeburg. Seit 2002 lebt Zheng in der Elbestadt, hat hier Gesundheitswesen und Dolmetscher studiert, zuerst Qigong an Volkshochschulen unterrichtet und dann eine eigene Schule aufgebaut und rund 100 Lehrer selbst ausgebildet.

Er schätzt die Ruhe in Magdeburg

„Mein Meister hat mir damals Deutschland empfohlen. Weil er die deutsche Kultur mit ihrer Musik, Philosophie und dem Fleiß sehr schätzt“, berichtet Zheng. „Und weil es hier so ruhig ist, das passt gut zu Meditation“, fügt er hinzu. In der Millionenmetropole Shanghai kann er sich nicht mehr vorstellen zu leben. Meditation gehört für ihn neben Qigong zum täglichen Gesundheitsprogramm, denn es gibt ihm Energie zurück und schafft Klarheit im Denken. „Ich brauche dadurch viel weniger Schlaf“, berichtet er. Fünf bis sechs Stunden reichen ihm aus. „Eine Stunde üben wirkt wie drei Stunden Schlaf.“ Allerdings sei Meditation nichts, das man von heute auf morgen lernen könne. Anfänger würde mit wenigen Minuten beginnen.

Auf der Internetseite des Deutschen Dachverbandes für Qigong wird ein Video von China Daily verlinkt, in dem Corona-Erkrankte in China Qigong-Übungen im Krankenhaus machen. Anja Paul rät zu Vorsicht, Qigong als Heilmittel gegen Corona misszuverstehen. „Wir wissen nur, dass Qigong die Immunkraft stärkt und auf das Lymphsystem wirkt“, erklärt sie. Buyin Zheng war Anfang des Jahres zuletzt in China und kam gesund zurück, per Videochat hält er jetzt Kontakt zu Freunden und Familie. Mehrere tausend Mundschutzmasken konnte er in Russland ergattern und nach China spenden. „Ich habe keine Angst vor Corona, mein Immunsystem ist sehr stark“, so Zheng.