

QI GONG-SELBSTMASSAGE-METHODE (ZU YAN SHOU)

Jing Dong Qi Gong ist eine exzellente Methode, welche von dem Arzt, Qi Gong- und Kampfkunstmeister Hu Yaozhen entwickelt wurde. Das Jing Dong Qi Gong gehört zum Inneren und Weichen Qi Gong und ist sehr wirkungsvoll in der medizinisch-therapeutischen Anwendung. In dieser Methode gibt es ein effizientes Selbstmassageprogramm (Zu Yan Shou), welches die Meridiane und die Zang Fu aktiviert und reguliert. Durch regelmässiges, tägliches Üben werden nicht nur die Energieleitbahnen durchgängiger und der freie Fluss des Qi und Blutes (Xue) im ganzen Organismus angeregt, sondern auch Energie- und Kraftreserven im Bauch- und Beckenraum aufgebaut – im mittleren Dantian (Bauchzentrum) und im unteren Dantian (Huiyin, Ren 1).

Diese Selbstmassagemethode wird jeweils am Morgen noch im Bett liegend ausgeführt. Sie wirkt wie eine wohltuende Energiedusche. Die Übungsdauer beträgt ca. 12 Minuten und lässt sich gut in den Morgenrhythmus integrieren. Es ist zu beachten, dass man nach dieser Selbstmassage nicht gleich duschen geht, sondern sich bei Bedarf nur wäscht. Nach der Selbstmassage ein bis zwei Tassen warmes abgekochtes Wasser zu trinken, unterstützt den durch die intensive Massage aktivierten Reinigungs- und Entgiftungsprozess. Einzelne Selbstmassagetechniken lassen sich gut auch im Alltag integrieren. Sei es die Ohrmassage, welche den ganzen Körper wieder mit frischer Energie und das Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt. Um ruhig, gelassen und ausgeglichen den Abend zu geniessen, sind die folgenden Selbstmassagen hilfreich:

- Das Ausstreichen des Renmai von Ren 17 bis Ren 2 (siehe Übung 1)
- Das Bewahren der Wahrnehmung und des Qi im Bauchdantian und bei Bedarf die Bauchmassage (siehe Übung 2)
- Die Wahrnehmung vom Bauchdantian zum «Tor des Lebens» (Mingmen, Du 4) lenken und dort bewahren (siehe Übung 3)
- Mit der Handmitte (Laogong, Pe 8) die «Sprudelnde Quelle» (Yongquan, Ni 1) 100 mal nach innen tonisierend massieren und dann jeweils von Ni 1 beginnend die Beininnenseiten auf- und abstreichen. Bei Ein- und Durchschlafstörungen bis zu 81 mal (siehe Übungen 7 und 8)

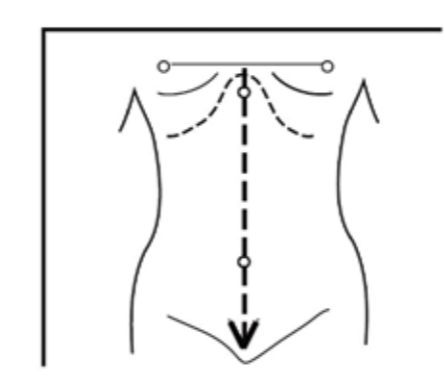
Diese Selbstmassagen helfen den Alltagsstress hinter sich zu lassen, indem sie übermässiges Herz-Feuer senken und das Bauchdantian und die Nierenkraft stärken. Sie lösen auch stressbedingte Anspannungen und Stagnationen in den Bauchorganen. Dies führt alles zu einem erholsamen, ruhigen und tiefen Schlaf.

Die Regulierung von Körper und Geist geschieht über das Einstimmen. Das Einstimmen bringt Körper und Geist in eine harmonische Verbindung. Die Daoisten beschreiben dieses Einstimmen als einen Prozess, um wieder in Einklang mit Himmel und Erde zu kommen und so von diesen beiden grossen Energiequellen zu schöpfen.

Einstimmen: Herz und Geist beruhigen

- Das Herz, die Wahrnehmung zum Herzpalast lenken. Der Herzpalast (Roter Palast) befindet sich zwischen der Brustbeinspitze (Ren 15) und Jiayi Guan im Bereich des 10. Brustwirbels.
- Den Brustbereich entspannen und im Herzen ruhiger werden.
- Dann das Herz, die Wahrnehmung ins Bauchdantian (mittleres Dantian, Zhong Dantian) lenken. Das Bauchdantian liegt zwischen Nabel (Ren 8) und Mingmen (Du 4). Dabei die Hände über den Nabel legen. Frauen legen ihre rechte Hand über den Nabel und die linke Handfläche über den rechten Handrücken. Männer legen ihre linke Hand über den Nabel und die rechte Hand über die linke.
- Die Wahrnehmung für einen Moment im Bauchdantian bewahren.
- Mit den Augen ins Bauchdantian hineinschauen.
- Mit den Ohren ins Bauchdantian hineinhören.

Dann die Hände über Ren 17 (Shanzhong, Dan Zhong) legen und mit der Selbstmassage beginnen (siehe Abbildungen 1 bis 9).



1

uhrzeigersinn links hinauf und rechts hinunter (von klein zu gross), 36-mal. Dann 24-mal (von gross zu klein).

Die Wirkung:

Die Handmitten (Laogong, Pe 8) über den Bauchnabel (Shenque, Ren 8) legen und die Wahrnehmung nach innen ins Bauchdantian lenken und anschliessend Bauchmassage:

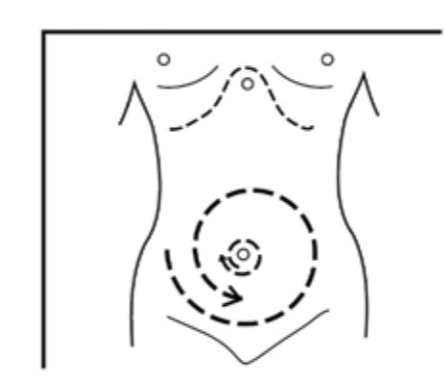
- Stärkt das mittlere Dantian (Bauchdantian)
- Reguliert und stärkt die Yin- und Yang-Funktionen der Zang Fu

- 1) Die Hände auf den Nabel und Unterbauch legen. Die Wahrnehmung im Bauchdantian zwischen Nabel (Ren 8) und Mingmen (Du 4) bewahren. Dann legen Frauen die rechte Hand auf das Brustbein auf Höhe von Ren 17 (Shanzhong, Dan Zhong, Oberes Meer des Qi) und die linke Hand darüber. Männer legen die linke Hand auf Ren 17 und die rechte darüber. Jetzt mit gleichmässigem Druck über den Renmai streichen bis zum Schambeinrand (Ren 2). Übung 36-mal wiederholen, bei Beschwerden bis zu 81-mal.

Die Wirkung:

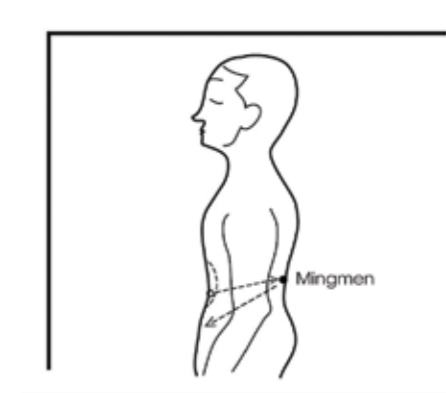
Das Ausstreichen des Renmai von Ren 17 bis Ren 2:

- Reguliert die Qi-Zirkulation im Oberen Meer des Qi (Shanzhong, Danzhong Ren 17)
- Aktiviert das Absteigen des Herz-Qi, Lungen-Qi und Magen-Qi
- Macht den Renmai durchgängig und senkt das Herz-Feuer vom oberen Erwärmer in den unteren Erwärmer und stärkt so die Nieren und das Bauchdantian



2

- 2) Hände auf Bauchnabel (Ren 8) legen und warten bis sich die Hände und der Bauch warm anfühlen. Frauen kreisen spiralförmig um den Nabel im Uhrzeigersinn (von klein zu gross), 36-mal wiederholen. Die gleiche Übung im Gegenuhrzeigersinn (von gross zu klein), 24-mal wiederholen. Männer beginnen im Gegen-



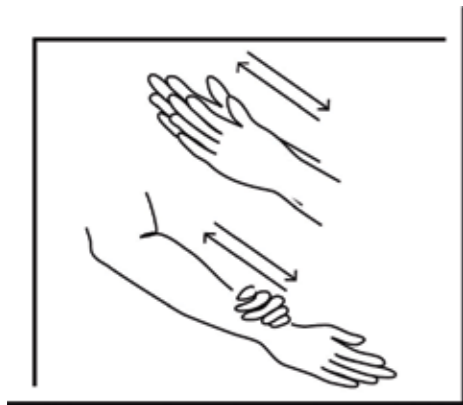
3

- 3) Die Hände liegen wieder auf dem Nabel und Unterbauch. Warten, bis sich der Bauch warm anfühlt. Die Wahrnehmung vom Nabel (Ren 8) in den unteren Rücken, zum Mingmen (Lebensfeuer, Du 4) lenken. Männer und auch Frauen in der Menopause bewahren ihre Aufmerksamkeit beim «Tor des Lebens», Mingmen (Du 4). Frauen vor der Menopause leiten ihre Aufmerksamkeit vom Mingmen (Du 4) in den Unterbauch zu Ren 6 (Qihai) und Ren 4 (Guanyuan).

Die Wirkung:

Die Wahrnehmung zum «Tor des Lebens» (Mingmen, Du 4) und zum Unterbauch (Qihai, Ren 6 und Guanyuan, Ren 4) lenken.

- Stärkt die Nierenkraft insbesondere das Nieren-Yang
- Stärkt die Beckenorgane und den Urogenitaltrakt



4

5) Noch einmal die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Die Hände auf die Augen legen und sich innerlich entspannen. 9-mal mit den Zeige- und Mittelfingerkuppen im Uhr- und im Gegenuhrzeigersinn über die Augenränder fahren. Mit den Handflächen über das Gesicht hinauf- und hinunterstreichen. Mittelfinger an der Nase, Zeigefinger am Augenende und Daumen am Ohr. 3-mal mit den Fingerkuppen die Kopfhaut bis über die Schädelbasis durchkämmen (Dumai, Blasen und Gallenblasenleitbahn). Die Akupunkturpunkte Gb 20 (Fengchi, Windteich) an der Schädelbasis reiben. Die Ohren von oben nach unten massieren und 9-mal die Ohr läppchen mit Zeigefinger und Daumen massieren.

Die Wirkung:

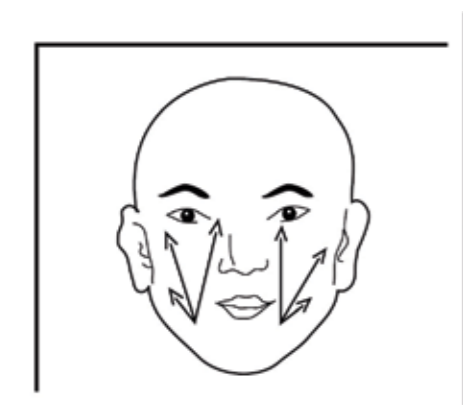
- Augen-, Gesichts-, Kopfmassage:*
- Die Augen energetisch aufladen und stärken. Den Qi-Fluss in den Augen regulieren.
 - Gesichts-Leitbahnen öffnen. Die Gesichtshaut wird besser durchblutet, genährt, erfrischt und gestrafft. Dies hat einen verjüngenden Effekt und wirkt wie eine innere Kosmetik.
 - Die Kopfleitbahnen durchkämmen und «Windteich» (Fengchi, Gb 20) reiben. Dies aktiviert die Meridiane im Kopfbereich (Dumai, Blasen- und Gallenblasenleitbahn) und ist hilfreich um Kopfschmerzen vorzubeugen und Verspannungen im Nackenbereich zu lindern und mit der Zeit zu lösen.

6

6) 36-mal mit den Zähnen klappern. 9-mal die Zunge nach links und 6-mal nach rechts kreisen bis sich Speichel bildet. Saugen und den Speichel im Mund bewegen. 3-mal bewusst schlucken und den Speichel als kostbare Essenz «Jadesaft» ins Bauchdantian (Zhong Dantian) fließen lassen.

Die Wirkung:

- Mundübungen:*
- Das Klappern der Zähne stärkt die Zähne, das Zahnfleisch, das Gehirn (Meer des Marks) und die Nieren.
 - Es bildet sich kostbarer Speichel, als Form von Essenz «Jadesaft». Das Bewegen des Speichels im Mund und das Schlucken stärkt Milz-Pankreas und Magen sowie die Nieren.



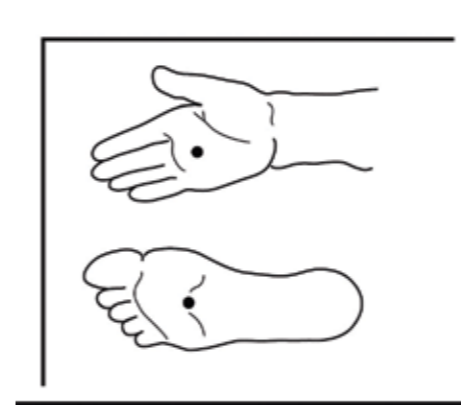
5

4) Die Hände aneinander reiben. Zusätzlich Daumen und Zeigefinger mit Di 4 (Hegu) sowie die Kleinfingerinnen- und Aussenseite reiben (Herz- und Dünndarm-Leitbahn), mit Dü 3 (Houxi) 9-mal die Unterarminnen- und Aussenseiten hinauf und hinabreiben, vom Handgelenk bis zum Ellbogen. Zum Abschluss mit den Handmitten (Laogong, Pe 8) Di 11 (Quchi) reiben.

Die Wirkung:

Hände warm reiben sowie Unterarminnen- und aussenseiten:

- Durch das Reiben der Hände werden die Laogong (Menschenpforte, Pe 8) geöffnet und die Energie wird zum Fließen gebracht. Gleichzeitig werden die Reflexzonen in den Handflächen und die Anfangs- und Endpunkte der Hand-Leitbahnen belebt. Zusätzlich wird Di 4 (Hegu) sowie Dü 3 (Houxi) aktiviert.
- Durch das kräftige Auf- und Abreiben der Unterarm-aussen- und innenseiten werden die Yin- und Yang-Funktionen der Hand-Leitbahnen und der Zang Fu reguliert. Die Massage der Extremitäten stärkt im besonderen auch die Wandlungsphase Erde mit ihren Funktionskreisen Milz-Pankreas und Magen. Die Qi-Zirkulation in den Armen, insbesondere in den Ellbogen- und Handgelenken wird aktiviert, so dass die Gelenke durchgängig bleiben.

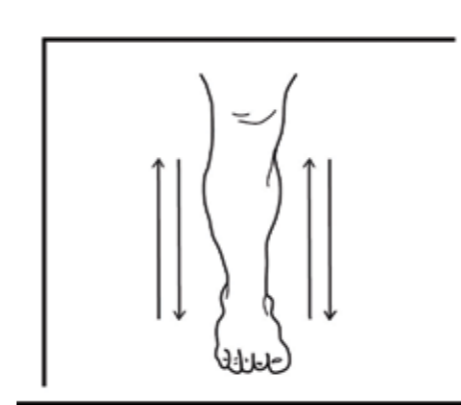


7

7) Die Handmitte (Laogong, Pe 8) auf die Sprudelnde Quelle (Yongquan, Ni 1) legen und 100 mal nach innen kreisen. Beidseitig massieren.

Die Wirkung:

- Massage der «Sprudelnden Quellen» (Yongquan, Ni 1):*
- Stärkt und tonisiert die Nieren.
 - Verankert und verwurzelt die Energie in der unteren Körperhälfte.



8

8) 9-mal die Unterschenkelinnen- und aussenseiten unterhalb des Innenknöchels bis über das Kniegelenk (Xuehai, Mz 10) hinauf und hinunter reiben. Wichtig: jeweils über das Sprung- und Kniegelenk streichen. Beide Unterschenkel reiben.

Die Wirkung:

- Massage der Unterschenkelinnen- und aussenseiten:*
- Durch das kräftige Auf- und Abreiben der Unterschenkelinnen- und aussenseiten werden die Yin- und Yang-Funktionen der Fuss-Leitbahnen (Leber, Milz-Pankreas, Nieren, Magen, Gallenblase) und der Zang Fu aktiviert und reguliert.

9

9) Ein paar Mal mit dem linken Bein Rückwärtsvelofahren mit angewinkelter Fussgelenk und anschliessend 9-mal mit Schwung die Ferse aus dem Bauchdantian nach vorne stossen (Fersenkick). Wiederholung: mit dem rechten Bein. Abschluss: Die Hände noch einmal auf den Nabel und Unterbauch legen und die Wahrnehmung im Bauchdantian bewahren. Spüren wie jetzt das Qi durch den Körper fliesst!

Die Wirkung:

- Retourvelofahren und Fersenkick:*
- Retourvelofahren mit angewinkelter Ferse regt den Energiefluss in den Beinen an und stärkt den unteren Erwärmer und die Nieren. Es ist eine gute Vorbeugung gegen Arthrose. Die Qi-Zirkulation in den Beinen, in den Hüft- und Kniegelenken wird aktiviert, so dass die Gelenke durchgängig bleiben.
 - Der Fersenkick aktiviert den Qi-Fluss in der Blasen-Leitbahn und im Dumai. Er löst Blockaden im Verlauf des Dumai (Steissbein, Kreuzbein, ISG und im lumbosakralen Übergang).

Viel Spass beim Üben!



dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Ausbildungen in Somatic Experiencing® Traumatherapie und Spiraldynamik®. Sie ist Dozentin für TCM und Qi Gong und wird seit 1995 von Hu Yuexian, Tochter des Arztes Hu Yaozhen, in Jing Dong Qi Gong und Akupunktur unterrichtet. Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Quan

Autorin: Birgit Buschmann,
SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Dietikon (ZH)