

Master Gao Yun • Master Bai Yin

Qigong-Energieheilung mit den 5 Elementen

Die Fünf Elemente im Tanz der Qi-Energie
Heilung und Stärkung der Lebensenergie
durch Klang, Timing, Ernährung, Mudras und die
fünf Verjüngungs-Übungen

功氣[®]



WINDPFERD

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen wurden sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autorinnen und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung vorgesehen und nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisungen im medizinischen Sinne zu verstehen. Ernst-hafte Erkrankungen und alle Symptome, hinter denen ein ernsthaftes Leiden verborgen sein könnte, sollten unbedingt von einem Heilpraktiker oder Mediziner diagnostiziert und therapiert werden.

2. Auflage 2005

© 2000 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich

Übertragung aus dem Amerikanischen und deutsche Bearbeitung: Sylvia Luetjohann

Zeichnungen: Daniel Muschalik (S. 36–42, 44, 54)

Kalligrafien: Ning Wang

Illustrationen: Peter Krafft, Designagentur, Freiburg, mit Zeichnungen von Diana Krafft (S. 28–29)

Gesamtherstellung: Schneelöwe, Aitrang

www.windpferd.de

ISBN 3-89385-479-7

Printed in Germany

Wie Sie aus diesem Buch in kürzester Zeit
den größten Nutzen ziehen

Hier führen Sie zwei anerkannte Qigong-Meisterinnen in die Grundlagen des Qigong ein. Dr. Gao Yun ist eine bekannte Qigong-Meisterin, die bisher bereits Hunderttausende in Qigong einführte und heute zusammen mit ihrer Tochter Master Bai Yin weltweit lehrt und heilt.

Die hier vorgestellten Qigong-Übungen, Diagnosemethoden und Lebensregeln basieren auf den Fünf Elementen. Die Fünf Elemente ziehen sich durch das ganze Buch. Seite für Seite werden Sie mit diesem System der Zuordnung aller Lebensprozesse immer vertrauter – Sie werden die Energie der Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz durchdringen und erleben. Dabei entdecken Sie nach und nach, wie auch Sie mit Ihren körperlichen Stärken und Schwachstellen und Ihrer geistigen Vitalität Teil dieser Kräfte sind.

Aktiv werden Sie in die in die Möglichkeiten zur Anregung Ihrer Selbstheilungskräfte eingeweiht, die eine zunehmende Stärkung Ihrer eigenen Qi-Kraft bewirken. Für die alten Chinesen galt schon immer: Ein gestörter Qi-Fluß ist die Wurzel aller Krankheiten. Und so wirkt die Qigong-Energieheilung aus verschiedensten Richtungen auf das Qi ein, um es wieder in Fülle fließen zu lassen.

„Qi-Codes“ sind dabei die Schlüssel zum Auffinden der Qi-Blockaden, die einerseits als Diagnoseinstrument, andererseits durch ihr Potential, schädliches in heilsamen Qi zu wandeln, eingesetzt werden. Wie Sie diese Möglichkeiten sofort praktisch anwenden können, erfahren Sie im Kapitel „Heilung mit den Qi-Codes der Fünf Elemente“. Hier können Sie leicht Ihren speziellen Problem-bereich lokalisieren und erfahren dann, welche Energieübungen für Sie besonders geeignet sind. Dabei können Sie nichts falsch machen, denn: aktiviertes Qi fließt genau dorthin, wo es gebraucht wird.

Die Fünf Heiler der Qi-Codes sind: Klang, optimales Timing, Ernährung und Lebensführung nach den Fünf Elementen, Mudras und die Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen, die sozusagen das Herz des Buches bilden. Die besonders kraftvollen Übungen entsprechen den Fünf Elementen und den fünf „Qi-Tieren“. Diese kurzen Übungsabfolgen sind leicht zu erlernen und zeigen trotzdem große Wirkungen, die sich nochmals verstärken, wenn sie in der entsprechenden Klangatmosphäre praktiziert werden.

Die Energie und Selbstheilungskräfte, die hier freigesetzt werden, gehören in den Bereich der energetischen Medizin, die schon heute als die Heilkunst der Zukunft angesehen wird.

Viel Freude beim Studieren und Praktizieren!



Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1

Die Magie der natürlichen Heilung	5
Fünf natürliche Heilmethoden	5

KAPITEL 2

Qi-Codes der Energieheilung	9
Die Grundlagen der ganzheitlichen Heilung	9
Qi – die Essenz der Lebenskraft	9
Qigong – eine medizinische Alternative	10
Krankheitsdiagnose durch telepathische Wahrnehmung von Qi	11
Störung von Qi als Auslöser von Krankheiten	12
Die Umkehrung von schädlichem in heilsames Qi	13

KAPITEL 3

Heilung mit den Qi-Codes der Fünf Elemente	15
Die Lehre von den Fünf Elementen	15
Wie Sie Ihre Elementen-Gruppe feststellen	18
Krankheitsdiagnose durch die Deutung von Körperzeichen	21
Krankheitsdiagnose durch Klang	25
Heilung mit den Qi-Codes der Musik	26
Heilung mit den Qi-Codes der Tageszeit	30
Heilung mit den Qi-Codes der Ernährung	33
Krankheitsdiagnose durch die Hände und Finger	41
Heilung mit den Qi-Codes von Mudras	43
Qi-Codes für Glück und geistig-seelisches Wohlbefinden	45
Qi-Codes für geschäftlichen Erfolg und Wohlstand	46

KAPITEL 4

Die Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen nach Gao Yun	47
Charakteristische Eigenschaften der Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen	47
Auffällige Reaktionen während der Praxis der Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen	51
Besondere Mudras für die Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen	52
Vorbereitende Schritte für die Fünf-Elemente-Verjüngungsübungen	54
1 – Die Flamingo-Übung: Qigong für das Element Feuer	55
2 – Die Affen-Übung: Qigong für das Element Erde	59
3 – Die Tiger-Übung: Qigong für das Element Metall	63
4 – Die Bären-Übung: Qigong für das Element Wasser	67
5 – Die Hirsch-Übung: Qigong für das Element Holz	71

Die Magie der natürlichen Heilung

Fünf natürliche Heilmethoden



Können wir Menschen in unserem Streben nach körperlicher und geistiger Gesundheit uns darauf verlassen, daß Ärzte all unsere Krankheiten mit Erfolg behandeln? Die westliche Schulmedizin wendet isolierte Maßnahmen zur Kontrolle bestimmter Krankheiten an. So wird beispielsweise bei Diabetes Insulin verabreicht, bei Entzündungen werden Antibiotika gegeben, und bei Frauen mit Myomen in der Gebärmutter wird diese entfernt. Bei dieser Art der Behandlung wird oft nicht darauf geachtet, daß die verschriebenen Medikamente allergische oder toxische Reaktionen hervorrufen können, die wiederum zu anderen Beschwerden führen. Der betroffene Teil des Körpers wird zwar unter Kontrolle gebracht oder ganz entfernt, doch damit entstehen neue Probleme.

Wir leben in einer verschmutzten Umwelt, die Lebensqualität verschlechtert sich zunehmend, wir werden krank. In den meisten Fällen muß die westliche Schulmedizin noch eine echte Lösung für die Linderung von Schmerzen oder Beschwerden finden. Die medizinische Fachwelt hat zwar neue Techniken für die Behandlung von Krankheiten eingeführt, doch gleichzeitig rufen diese neue Krankheiten hervor. Aufgrund ihrer Wirksamkeit ohne Arzneimittel-drogen und Nebenwirkungen hat daher die naturheilkundliche Qigong-Heilung weltweite Anerkennung gefunden, denn sie gibt den Menschen wieder Hoffnung und Lebenserneuerung.

In der heutigen Zeit suchen die Menschen immer mehr nach natürlichen Heilweisen. Sie erlernen Techniken zur Lebenspflege, bauen ihre innere Vitalenergie auf und verhindern, daß sich ihre Beschwerden verschlimmern, um damit ihre Gesundheit an Körper und Geist zu fördern. Mit genau diesem Thema habe ich mich in den vergangenen 30 Jahren beschäftigt und über 300.000 Teilnehmer meiner Kurse darin unterstützt, durch die Anwendung verschiedener natürlicher Heilmethoden einen eigenen Beitrag für ihre Gesundheit zu leisten. Ich glaube, daß diese alternative Heilkunde zu *dem* neuen Trend im 21. Jahrhundert werden wird.



Während sich das Leben weiterentwickelt, folgt der Mensch doch immer noch den Gesetzen der Erde. Die Erde wiederum folgt den Gesetzen des Universums, Himmel und Erde folgen den Gesetzen der Natur. Die Elemente werden damit zu der Gesetzmäßigkeit, an die sich der Mensch halten sollte. Deshalb sollten wir diese Elemente dazu nutzen, um unsere körperlichen Störungen genau zu ermitteln und zu korrigieren.

Die Gesetze des Universums





Bei meinen langjährigen Forschungen habe ich herausgefunden, daß geistige Heilung, Heilung über die Nahrung, Energieheilung, Massage, Heilung mit Wasser, mit Bewegung, mit Musik und Aromatherapie die wirksamsten natürlichen Heilmethoden darstellen.

Ich glaube, daß wir eine hervorragende Gesundheit und eine ausreichende Versorgung mit der Lebenskraft *Qi* unter der Voraussetzung erlangen können, daß die folgenden fünf Faktoren erfüllt werden: Heilung des Geistes, Heilung von Qi, magnetische Heilung, Heilung durch die Nahrung und durch medizinische Behandlung. Diese fünf Faktoren entsprechen den chinesischen „Fünf Elementen“ und erfüllen die Erfordernisse für eine vollkommene und ganzheitliche Gesundheit.



*Heilung der
Fünf Elemente*

氣功治療



Dieses Buch bietet Informationen darüber, wie ein optimaler Gesundheitszustand durch die Anwendung von wirksamen ganzheitlichen Methoden des Qi und der Fünf Elemente erreicht werden kann. Es handelt sich dabei um Methoden, die von innen heraus die körperlichen Prozesse regulieren und schließlich das höchste Ziel der Selbstheilung erreichen helfen.

Master Gao Yun



Qi-Codes der Energieheilung

Die Grundlagen der ganzheitlichen Heilung



Qi – die Essenz der Lebenskraft

Nach chinesischer Anschauung ist Qi die Urkraft, die in allem Leben enthalten ist und die zur Erhaltung des Lebens gebraucht wird. Qi existiert sowohl im Universum, Himmel und Erde, als auch in allen Geschöpfen. Wenngleich Qi weder berührt noch mit bloßem Auge wahrgenommen werden kann, ist es trotzdem überall vorhanden.

Wenn wir das große Universum betrachten, so ist Qi in gewaltigen Bergen und malerischen Flüssen ebenso enthalten wie in der Pflanzen- und Tierwelt. Die jeweilige Ebene von Qi entspricht der Art von Lebenskraft, die sie besitzen.

Dasselbe Qi erfüllt auch unseren Körper. Es kann stark oder schwach sein – was mehr oder weniger davon abhängt, wie wir mit seiner Versorgung umgehen. Dieses Qi herrscht auch über unsere Lebensdauer und bestimmt unsere Persönlichkeit, unsere Leidenschaften und Emotionen. Ich bin der Meinung, daß Qi die Gesamtheit unseres Körpers von der Geburt über Krankheit und Alter bis zum Tod beherrscht.

Das Leben beginnt im Augenblick der Empfängnis im Mutter Schoß, und im gleichen Augenblick bildet sich auch die innere Energie. Nach der Geburt nimmt der Mensch Nährstoffe aus der Nahrung und durch die Aufnahme von Wasser und Sauerstoff auf. Das innere Qi ist die Verbindung von ererbtem vorgeburtlichem Qi und der Aufnahme von Nahrung, Wasser und Luft. Diese beiden Elemente bilden die zur Erhaltung des Lebens unbedingt notwendige innere Bioenergie. Diese innere Bioenergie „Qi“ ist die Urkraft für die Entwicklung des Lebens und auch das Grundelement unseres Körpers. In diesem Zusammenhang wird Qi auch als „Ursprüngliche Essenz“ bezeichnet. Ist der Körper reichlich damit versorgt, wird er gekräftigt. Wird umgekehrt das innere Qi geschwächt, treten Krankheiten auf, und wenn es sich erschöpft, tritt der Tod ein.

*Die Bioenergie „Qi“
ist die Urkraft für
die Entwicklung des
Lebens*



Qigong – eine medizinische Alternative

Das Studium des Qigong beschäftigt sich mit der Methode, wie Qi für Heilzwecke zu nutzen ist. Im Hinblick auf seine Wirksamkeit bietet es denselben Nutzen wie die westliche Schulmedizin, nämlich Krankheiten zu heilen und die körperliche Gesundheit zu erhalten. Es ist jedoch offensichtlich, daß medizinisches Qigong sich in Theorie und Praxis von herkömmlicher Medizin deutlich unterscheidet. Diese behandelt unsere Erkrankung, während medizinisches Qigong mit Körper, Seele und Geist verbundene Probleme und Leiden aufzulösen versucht. Die westliche Medizin verläßt sich in der Regel bei der Behandlung von Krankheiten hauptsächlich auf Injektionen, Medikamente und chirurgische Eingriffe, doch das Schicksal, dem der Körper unterworfen ist, kann sie bisher weder erklären noch aufhalten.

Die Ursprüngliche Essenz



Qigong beginnt mit dem Prinzip der Stärkung der Lebensenergie. Die Vorbeugung von Krankheiten, ehe sie auftreten, die Linderung von Schmerzen und Beschwerden durch die Regulierung von Qi und die Verbesserung der Blutzirkulation gehören zu den hauptsächlichsten Formen der Qigong-Behandlung. Die wirkungsvollste Methode für die Vorbeugung und Heilung von Krankheiten besteht in der Verbindung aus medizinischem Qigong, Schulmedizin und einer Praxis der kontinuierlichen Stärkung der Lebensenergie.

Worin besteht diese Stärkung der Lebensenergie?

Für die alten Chinesen war dies ein vertrautes Thema und fast ein Teil der Alltagspraxis. Dazu gehörte beispielsweise:

- Wie und wann sollten wir ins Bett gehen und aufstehen



- Wie sollten wir uns ernähren und anziehen
- Wie sollten wir unser Leben verlängern
- Wie sollten wir verschiedene Körperteile stärken und den an sie gestellten Erfordernissen anpassen
- Wie sollten wir eine hohe Körperschwingung erlangen
- Wie sollten wir uns ein jugendliches Aussehen bewahren
- Wie sollten wir uns in Übereinstimmung mit Himmel und Erde bringen.

Dies sind die wesentlichen Bestandteile der Alltagspraxis zur Stärkung der Lebensenergie

Die hauptsächliche Zielsetzung des Qigong richtet sich auf eine bessere Lebensweise, um einen widerstandsfähigen Körper und einen wachen Geist zu erlangen. Dafür muß man zuerst einen guten Gesundheitszustand erreichen, worauf sich die Stärkung von Körper/Geist anschließt. Die Qigong-Praxis verhilft zu guter Gesundheit, indem sie seelische Ängste und geistige Unruhe umwandelt und auf eine spirituelle Ebene sublimiert.

Qigong wirkt auf Körper, Seele und Geist

Man kann Nutzen aus der Qigong-Praxis ziehen, da sie es ermöglicht, sich selbst ohne schulmedizinische Behandlung und chirurgische Eingriffe zu heilen. Wenn Schmerzen und Leiden aufgelöst sind, wird man das Leben höher wertschätzen und einen Weg des Vertrauens in das Leben gehen können. Diese naturheilkundliche Methode stellt in der Tat eine medizinische Alternative dar, auf die man sich stützen kann.

Krankheitsdiagnose durch telepathische Wahrnehmung von Qi

Qigong-Praktizierende mit jahrelanger Übung machen häufig die Erfahrung, daß Qi in ihrem Körper ungehindert fließt. Die inneren Organe sind von positivem und spirituellem Qi erfüllt. Auf einer bestimmten Stufe wird ihr Körper ganz von Qi durchdrungen sein, was sich in ihrer sichtbaren Aura zeigt, die aus dem Scheitelpunkt des Kopfes ausströmt. Diese Kraft ist machtvoll genug, um andere durch Kontakt zu heilen – ja, sie kann sogar das Böse austreiben. Wir betrachten dies als die höchste Stufe von Qigong.

Wenn der Körper erkrankt, liegt ein Mangel an Qi vor, der gewöhnlich an der schmerzenden oder verwundeten Stelle lokalisiert ist. Dies wird oft durch eine blasse, lichtundurchlässige Färbung angezeigt, oder in der Nähe kann auch eine Schicht wie aus schwarzem Rauch vorhanden sein. Die deutlichsten



Beispiele dafür stammen von Personen, die gerade einen chirurgischen Eingriff überstanden haben, oder Patienten mit einem Gehirntumor. Unter normalen Umständen besitzen gesunde Menschen eine etwa 6 cm dicke Schicht aus weißem Qi, das um ihren Kopf schwebt (1). Der Bereich, wo ein Hirntumor entfernt worden ist, wird dagegen eine dunkle Einkerbung zeigen (3). Dies ist eine weitere Methode, um Krankheiten durch die telepathische Wahrnehmung von Qi zu ermitteln. Die Beispiele geben eine Vorstellung davon, wie Qi-Energie und Qi-Defizite wahrgenommen werden können.

1

Gesundheit und reichlich Qi

2

Häufige Erkrankungen mit Mangel an Qi

3

Hirntumor direkt nach operativem Eingriff



Störung von Qi als Auslöser von Krankheiten

Manche Menschen verspüren Schmerzen und Unbehagen, ohne zu wissen, welche Art von Krankheit sie sich zugezogen haben. Sie leiden häufig unter Kopfweg, Schulterschmerzen, Rückenschmerzen und damit verbundenen Problemen mit der Wirbelsäule. Wodurch werden alle diese Probleme hervorgerufen? Tatsächlich wird alles dies durch eine Störung von Qi verursacht.

Wenn eine Störung von Qi im Körper auftritt, kommt es zu einer Vielzahl von Beschwerden. Die blockierten Qi-Kanäle lassen Stauungen entstehen.

Im *Nei King*, dem altchinesischen Klassiker der Medizin, heißt es: „Alle Krankheiten werden durch eine Störung von Qi verursacht.“ Äußere Faktoren dafür sind beispielsweise Grippe und andere Epidemien, innere Faktoren die Verminderung und/oder Erschöpfung von Qi. Die Störung von Qi findet sich an der Stelle, wo das Problem lokalisiert ist. Solche Störungen lassen sich in drei Gruppen einteilen: *Mangel an Qi, Stauung von Qi und Umkehrung von Qi.*

Einfach ausgedrückt: Eine Stockung von Qi äußert sich als Schmerz, der durch Stauungen verursacht wird.

• *Mangel an Qi:*

Längere Erkrankungen, vorzeitige Alterung und extreme Erschöpfung führen zu einem Mangel an Qi. Zu den Symptomen gehören Schwäche und Kurzatmigkeit, eine flache, tonlose Stimme, Appetitmangel, Verdauungsstörungen, Blasenschwäche, Samenfluß, erhöhte Infektanfälligkeit.



Es kommt zu einer Stockung von Qi im Körper, was sich mit einem Verkehrsstau vergleichen läßt. Dabei werden die Meridiane (Energiekanäle) im Körper blockiert, alle Organfunktionen im Körper sind gestört und stagnieren. Dieser Zustand wird normalerweise durch die folgenden Symptome angezeigt: Schulter- und Rückenschmerzen, angeschwollener Bauch durch übermäßigen Verlust von Qi, wundes Gefühl in der Brust, Senkung des Unterleibs.

• *Stauung von Qi:*

Qi bewegt sich in der entgegengesetzten Richtung. Bei diesem Zustand stehen die Symptome normalerweise mit Lunge und Magen in Verbindung. Dazu gehören Husten, Asthma, Übelkeit, Erbrechen und Bluthochdruck.

• *Umkehrung von Qi:*

Die Qigong-Praxis hat das Ziel, unser inneres Qi aufzubauen, damit es mit Kraft und Schwingungsenergie erfüllt wird. Wenn diese starke Kraft die Meridianbahnen durchfließt, wird sie eine zündende und energetisierende Wirkung haben und den ganzen Körper mit positivem Qi versorgen. Unter der Voraussetzung, daß wir die drei obengenannten Problembereiche korrigieren können, wird allen Beschwerden vorgebeugt oder sie werden beseitigt.



Ausgleich bei einer Störung von Qi

Die Umkehrung von schädlichem in heilsames Qi

Die Grundform der Qigong-Praxis besteht in der Technik, das innere Qi in uns zu regulieren und weiter auszudehnen – ebendieses Qi, das gewöhnlich als „Ursprüngliche Essenz“ oder „wahre innere Vitalenergie“ bezeichnet wird und das überall in unserem Körper existiert und fließt.

Nach Ansicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) läßt sich das Auftreten von Krankheiten und pathologischen Störungen durch die „Lehre von gutartigem und bösartigem Qi“ erklären.

Gutartiges oder heilsames Qi, die Ursprüngliche Essenz, ist ein Urstoff, der unseren physischen Körper reguliert und für richtigen Stoffwechsel und ein funktionierendes Immunsystem sorgt.



*Aus dem Nei King:
„Die Sicherung des
Ursprünglichen Qi
kann verhindern, daß
negative Faktoren in
unser Organsystem
eindringen.“*

Bösartiges oder schädliches Qi entspricht dagegen toxischen Stoffen in unserem Körper, die zunächst funktionelle Störungen und später Erkrankungen verursachen werden.

Heilsames oder schädliches Qi entscheidet über einen gesunden oder kranken Körper. Wenn heilsames Qi vorrangig vorhanden ist, kann es unter normalen Umständen die Entstehung von Krankheiten verhindern, was sich in einem gesunden Körper sichtbar zeigt. Andernfalls tritt das Gegenteil davon ein.

Welche Methode können wir anwenden, um diese Ursprüngliche Essenz anzureichern? Wie können wir uns von schädlichem Qi befreien? Auf welche Weise können wir positives Qi in unserem Körper bewahren und wiederherstellen? Dies sind die tiefgründigen Fragen zu den Qi-Codes der Fünf Elemente und der Qigong-Praxis, in die das vorliegende Buch einführen wird.

Heilsames Qi



Schädliches Qi

