

# Gesundheits-Qigong

Bewegung für Körper, Geist und Seele



氣功



## Sehr geehrte Damen und Herren,

körperlich und geistig fit bleiben bis ins hohe Alter – das ist der große Wunsch vieler Menschen. Regelmäßige körperliche Bewegung kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten, da sie neben dem Körper auch den Geist fit hält. Um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Eigenständigkeit so lange wie möglich aufrecht zu erhalten, ist es sinnvoll, regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Hierzu gibt es vielfältige Möglichkeiten. Eine davon ist Qigong, ein aus China stammendes Bewegungskonzept für Jung und Alt, das zur Gesunderhaltung und Prävention dient und zunehmend auch in westlichen Ländern Verbreitung findet. Durch Bewegung, Atemtechnik, Konzentration und Meditation hat Qigong einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus. Bei regelmäßiger Durchführung der Übungen stärkt man das Immunsystem und steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie die Konzentrationsfähigkeit. Qigong eignet sich somit unabhängig vom Alter für alle, die Lust haben, sich in Schwung zu bringen, ob gestresste Berufstätige, Hausfrauen und -männer, Studentinnen und Studenten oder Seniorinnen und Senioren. Sogar für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkproblemen, Rheuma, Polyarthrit, Osteoporose oder anderen körperlichen Einschränkungen kann Qigong hilfreich sein.

Da man für Qigong keine fremden Hilfsmittel benötigt, können die Übungen fast überall ausgeführt werden. Das macht es besonders einfach, sie in den Alltag zu integrieren und somit nachhaltig etwas für die Gesundheit zu tun. Ob zu Hause, auf Reisen oder zwischendurch im Büro, ob alleine oder in einer Gruppe – Qigong ist in jedem Fall eine abwechslungsreiche und bewusste Möglichkeit die Gesundheit zu stärken.

Seien Sie offen, sich auf etwas Neues einzulassen. Probieren Sie es aus!

Sanitätsrat Dr. Günter Gerhardt  
Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



## Was ist Qigong?

Wenn Menschen seelenruhig im Park stehen und mit den Händen langsam unsichtbare Bögen nachziehen, dann praktizieren sie vielleicht Qigong. Die Kombination aus bewußter Atmung und Bewegung ist als Meditations- und Konzentrationsform bis hin zur alternativen Behandlungs- und Entspannungsmethode inzwischen auch in Deutschland populär. Qigong ist eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). „Qi“ steht dabei für die Lebensenergie, die durch die Meridiane, die Energiebahnen im Körper, fließt. „Gong“ bedeutet Fähigkeit, aber auch Arbeit.

**Qi ≈ Lebensenergie**      **Durch stetes Arbeiten die Fähigkeit erlernen**  
**Gong ≈ Fähigkeit/Arbeit**      **Lebensenergie im Fluss zu halten.**



## Was kann Qigong für die Gesundheit tun?

Mit unterschiedlichen Körperhaltungen und Bewegungen kombiniert mit Atem- und Konzentrationsübungen trägt Qigong dazu bei, den Qi-Fluss in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen. Fließt das Qi nicht frei im Körper, fühlen wir uns nach der Philosophie der chinesischen Medizin kraft- und mutlos. Staut sich das Qi, kann das zu Schmerzen führen oder sogar krank machen. Durch Qigong wird der Qi-Fluss angeregt und somit die Gesundheit und das Bewusstsein für den Körper gestärkt.

### Die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist...

Fast jeder kennt das „Taiji“, das Symbol für Yin und Yang. Die Schattenseite Yin steht für das Weibliche, das Dunkle und das Kalte, ganz im Unterschied zur Sonnenseite Yang, die für das Männliche, Helle und Warme steht. Dabei ist die Schattenseite, anders als es sich zunächst anhört, nicht negativ zu sehen. Sie ist vielmehr ein notwendiges Gegenstück, wie etwa die Nacht zu dem Tag gehört. Das „Taiji“ symbolisiert das natürliche Gleichgewicht der Gegensätze. Die beiden Seiten gehören untrennbar zusammen und sind miteinander verbunden. Zur Erklärung des Qigong kann das „Taiji“ wie folgt gedeutet werden: Yin (weiß in der Abb.) steht für den Körper und Yang (schwarz in der Abb.) steht für die Gedanken, Emotionen und alles, was die Augen nicht sehen können. Zwischen ihnen pulsiert das „Qi“, die Lebensenergie, die Körper, Geist und Seele verbindet. Die Verflechtung von Körper und Geist ist experimentell gezeigt worden. Hält der Mensch diese Verflechtung in einem harmonischen Zusammenspiel, kann er sich laut der chinesischen Medizin selbst gesund halten und seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

# 氣功



### ...und die Meridiane

Doch wo fließt das Qi und wie kann es aktiviert werden? Die über fünftausend Jahre alte Lehre der traditionellen chinesischen Medizin fand heraus, dass sich im Körper sogenannte Meridiane befinden. Dabei handelt es sich um über den ganzen Körper verteilte Leitungsbahnen, in denen das „Qi“ zirkuliert. Sie sind jedoch von den Blut-, Lymph- oder Nervenbahnen zu unterscheiden und anatomisch schwerer greifbar. Es gibt zwölf Hauptmeridiane, die einen Kreislauf bilden und jeweils einem Prinzip zugeordnet sind, das den Namen eines Organsystems trägt. Diese verlaufen beidseitig und symmetrisch, das heißt in beiden Körperhälften genau gleich. Neben den zwölf Hauptmeridianen bilden ein Lenkergefäß Du Mai, das hinten auf dem Oberkörper verläuft, und ein Konzeptionsgefäß Ren Mai, das im vorderen Bereich verläuft, einen Kreislauf. Auf diesen vierzehn Meridianen findet man die klassischen Akupunkturpunkte. Durch Anstechen oder Anregen dieser Punkte kann das gestaute Qi in den Meridianen wieder in Fluss kommen. Aber auch durch Qigong-Übungen kann das Qi wieder zum Fließen gebracht werden.



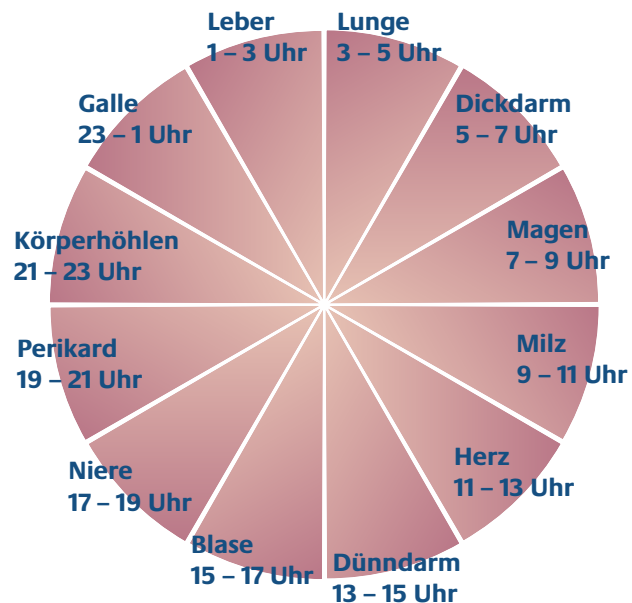
Abbildung: Dünndarm-Meridian

## Die Meridiane und die Organ-Uhr

Die zwölf Hauptmeridiane ergeben einen Kreislauf, der nach der Jahrtausendalten Erfahrung der chinesischen Medizin jeden Tag einmal durchlaufen wird. Das bedeutet, dass jeder Meridian beziehungsweise jedes Prinzip (Organsystem) zu einer bestimmten Uhrzeit für zwei Stunden einen Höhepunkt an Aktivität erreicht. So ist zum Beispiel der Magenmeridian morgens zwischen 7 und 9 Uhr besonders aktiv. Das begründet u.a. das „Frühstücken wie ein König“.

Auch hier findet sich das Prinzip des „Taiji“ wieder. Ein Umlauf der Meridiane durch den Körper besteht immer aus zwei Yin- und zwei Yang-Meridianen. Die Yin-Meridiane liegen dabei auf der Körperinnen-/vorderseite (Schatten-seite), während die Yang-Meridiane auf der von der Sonne beschienenen Außen-/Rückseite liegen.

Abb.: Organuhr



Um sich den Verlauf besser vorstellen zu können, beugen wir uns mit der Sonne im Rücken nach vorne über und lassen die Arme hängen. Alles was nun von der Sonne beschienen wird, also die Außenseite der Arme und die Außenseite der Beine und so weiter, wird den Yang-Meridianen zugeordnet. Alles was dann innen liegt, das heißt im Schattenbereich, ordnet man den Yin-Meridianen zu, also die Handinnenfläche, die Innenseite der Beine und so weiter. Die Meridiane sind alle miteinander verbunden. Einen Umlauf durch alle Meridiane kann man sich wie folgt vorstellen: Der Lungenmeridian – beginnend im Brustkorb – läuft von

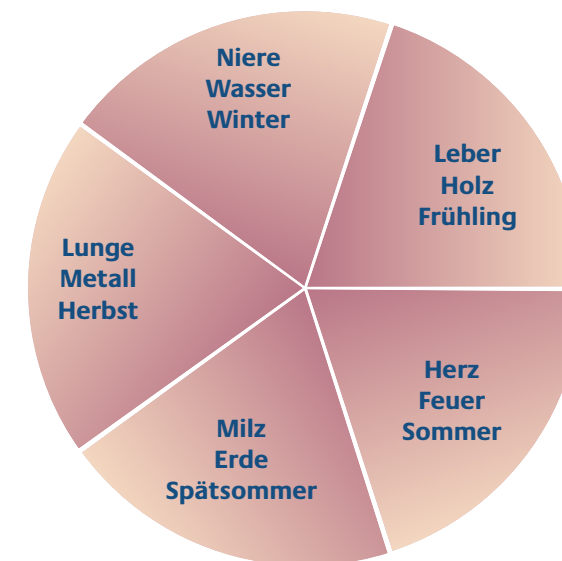
der Arminnenseite über die Handfläche zum Daumen. Von da aus verläuft der Dickdarm Meridian über den Handrücken und die Außenseite des Arms zum Kopf. Dort geht es weiter über den Magenmeridian vom Kopf über den Rücken bis zum Fuß. Vom Fuß aus führt letztlich der Milzmeridian zum Brustkorb zurück. Von dort aus geht die Organ-Uhr im nächsten Umlauf in der Art weiter, bis sie nach 24 Stunden wieder neu startet. Grob startet jeder Umlauf vom Brustkorb zur Hand, von dort zum Kopf, dann zu den Füßen und wieder zurück zum Brustkorb.

**Beispiel: 1. Umlauf:**

**Lunge – Yin -> Dickdarm – Yang -> Magen – Yang -> Milz – Yin**

## Die Lehre der fünf Elemente

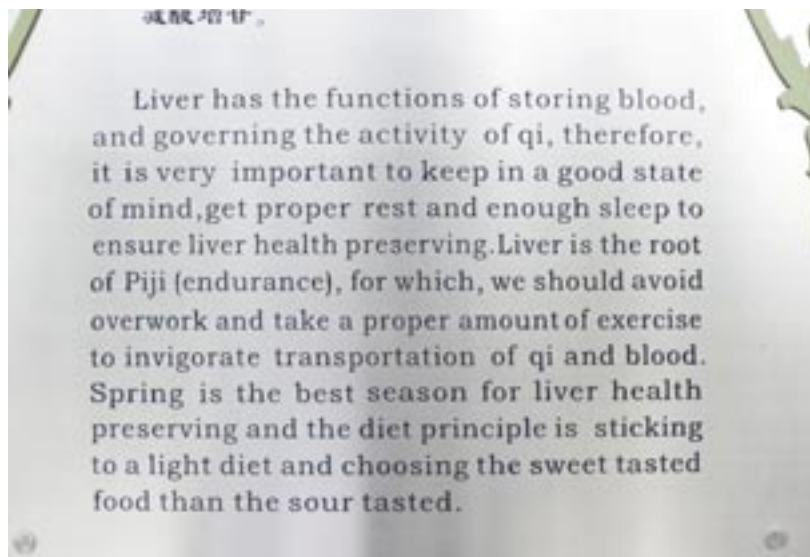
Der Philosophie der TCM zufolge besteht nicht nur eine Verbindung zwischen den einzelnen Meridianen selbst, sondern auch eine Verbindung zwischen den Meridianen, einzelnen Elementen und Jahreszeiten. Anders als im Abendland gehen die Chinesen dabei nicht von vier, sondern von fünf Elementen aus. Die TCM zählt zu Feuer, Erde und Wasser nicht Luft, sondern Holz und Metall hinzu. Demnach ist jeder Jahreszeit, der Sommer ist in Sommer und Spätsommer unterteilt, ein Element zugeordnet, das in seinem Prinzip in dieser Zeit besonders vorherrscht. Den Jahreszeiten wiederum ist ein Organsystem zugeordnet, das in der entsprechenden Zeit besonders pflegebedürftig ist. Gepflegt werden kann es zum Beispiel durch Qigong-Übungen, die den zugehörigen Meridian besonders ansprechen, oder aber auch durch eine abgestimmte



Ernährung sowie eine besondere Aufmerksamkeit auf die Tagesaktivitäten. Jedem hier abgebildeten Organprinzip ist nach der Philosophie des „Taiji“ zudem ein Komplementärprinzip zugeordnet. So wäre zum Beispiel die Lunge ein Organ, das zunächst dem Element Metall und dem Herbst zugeordnet ist und deshalb zu besonders vielen Erkältungskrankheiten führt. Die Yin-Lunge hat wiederum den Yang-Dickdarm als Komplementär-Partner, denn jeweils ein Yin und ein Yang-Organ sind miteinander verbunden. Auch in der Organ-Uhr kann man ablesen, welche Meridiane paarweise zusammengehören. Da es zwölf Hauptmeridiane gibt, jedoch nur fünf Elemente, bleibt folglich ein Meridian-Paar übrig. Dies sind Perikard und drei Körperhöhlen. Sie werden auch dem Feuer zugerechnet.

Aus diesen Verbindungen im ganzen Körper lassen sich eine Fülle von Möglichkeiten über Qigong-Übungen ableiten, das Qi in den verbundenen Meridianen im Fluss zu halten oder zum Fließen zu bringen.

Beschreibung  
Fühlung – Leber – Holz  
5 Elemente-Lehre



## Übungsformen des Gesundheits-Qigong

Das Wissen über die Meridiane und die Lehre der Organ-Uhr und der Fünf-Elemente kann mit Hilfe von vielfältigen Qigong-Übungen genutzt werden. Die Qigong-Formen werden zum Teil schon seit über zweitausend Jahren überliefert. Qigong wird bis jetzt vor allem in seinem Ursprungsland China praktiziert. Aber auch in Europa wird das Wissen der TCM, die entspannende Wirkung und der gesundheitsfördernde Einfluss des Qigongs mehr und mehr genutzt.

Traditionelle Chinesische Mediziner, Qigong-Meister und Sportwissenschaftler haben sich deshalb zusammengefunden und Formen, die besonders förderlich für die Gesundheit sind, reorganisiert und optimiert. Zu den bislang bekanntesten vier Formen sind mittlerweile fünf weitere Formen konzipiert worden, die in Europa noch weniger bekannt sind.

Taji-Symbol  
im Ditan-Park, Peking

### Die vier bekannten Formen sind:

- Das Spiel der fünf Tiere (**Wu Qin Xi**)
- Die Wandlung des Gewebes (**Yi Jin Jing**)
- Die acht edlen Brokate (**Ba Duan Jin**)
- Die sechs heilenden Laute (**Liu Zi Jue**)



**„Den Atem  
anzuhalten,  
lässt das  
Qi nicht mehr frei  
fließen.“**

Alle Übungen werden langsam und unter gleichmäßigem Atmen durchgeführt. Im ersten Schritt macht man sich zunächst mit den Übungen vertraut und atmet währenddessen normal ein und aus. Werden die Übungen von der Bewegungsform her gut beherrscht, kann auch der Atem mehr reguliert werden. Und zwar wird dann – während die Arme nach oben oder zur Seite gehen – eingeatmet und bei Bewegungen, die nach unten oder zur Mitte kommen, ausgeatmet. Das Atmen ist dabei stets entspannt. Den Atem dabei anzuhalten, lässt das Qi nicht mehr frei fließen. Zunächst ist es wichtig, sich mit den Übungen wohlzufühlen. In einem weiteren Schritt kann dann versucht werden, neben dem Körper auch den Geist einzubeziehen und eine meditative Ebene zu erreichen.

Je nach dem wie viel Zeit zur Verfügung steht, können die Übungen unterschiedlich oft wiederholt werden. Sie können auch an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst werden. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen oder im Liegen durchführen. Für die entspannende Wirkung setzen manche auch beruhigende Musik ein. Die chinesischen Meister bevorzugen es jedoch, in völliger Ruhe und im Einklang mit sich selbst, den Fluss des Qi zu spüren. Doch keine Sorge, wenn nicht sofort alles gelingt. Qigong ist keine Wettkampfsportart und entfaltet unter Druck und Stress nur schwer seine Wirkung. Beim Training sollte darauf geachtet werden, dass man dabei körperlich und geistig zur Ruhe kommt, seine Gedanken zunächst sortiert und dann loslässt. Die Übungen sollten nicht gehetzt durchgeführt oder bloß abgearbeitet werden. Wichtig ist es, sich auf die Übungen einzulassen, und sie nur soweit auszuführen, wie der Körper es zulässt, und es gut tut, um sich dabei selbst nicht zu überfordern. Am besten passen Sie auch Ihren Lebensstil an. Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit ausreichend Schlaf, nicht zu viel Essen und nicht zu viel Fleisch. Seien Sie gut gelaunt beim Training – es ist ein Hobby!

## Das Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi)

Das „Spiel der fünf Tiere“ (Wu Qin Xi) wird bereits seit ca. 2000 Jahren in etwa dieser Form trainiert. Das Ziel ist die Befreiung der Meridiane, um die schlechte Energie zu beseitigen und die innere Energie wieder reibungslos fließen zu lassen. Es beugt Krankheiten vor und verbessert die Körperkondition.

Beim „Wu Qin Xi“ werden die Aktionen der Tiere Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Kranich (Vogel) imitiert und mit Atemübungen in Einklang gebracht. Dazu werden die typischen Verhaltensweisen der Tiere langsam nachgeahmt, aber auch deren typische Charaktereigenschaften ausgedrückt. Dies geschieht weniger auf kindliche Art und Weise, auf den Knien, sondern im Stehen, ohne sich mit den Händen abzustützen, im freien Raum. Es folgen leichte Bewegungen mit den Beinen, jedoch vor allem Bewegungen mit dem Oberkörper und den Armen.

Beim Tiger wird dargestellt, wie er seine Beute fängt, dazu werden Tigerklauen geformt und kraftvoll nach vorne geworfen. Nicht fehlen darf hierzu der gefährliche Blick des Raubtiers bei der Jagd. Bei der Übung des Hirsches, wird mit den Händen ein Hirschgeweih imitiert, während sich der Hirsch achtsam nach links und rechts über die Schulter umschaufelt. Der Bär dagegen bewegt sich eher tollpatschig hin und her, der Affe pflückt geschickt Obst, um es zu essen, während der Kranich stolz seine Flügel ausbreitet.

Bei allen Bewegungen ist es hilfreich, sich eine Charaktereigenschaft vorzustellen, in der die Tiere auf ihre typische Art und Weise handeln.

Kranich und Hirsch  
in der verbotenen Stadt (Peking)



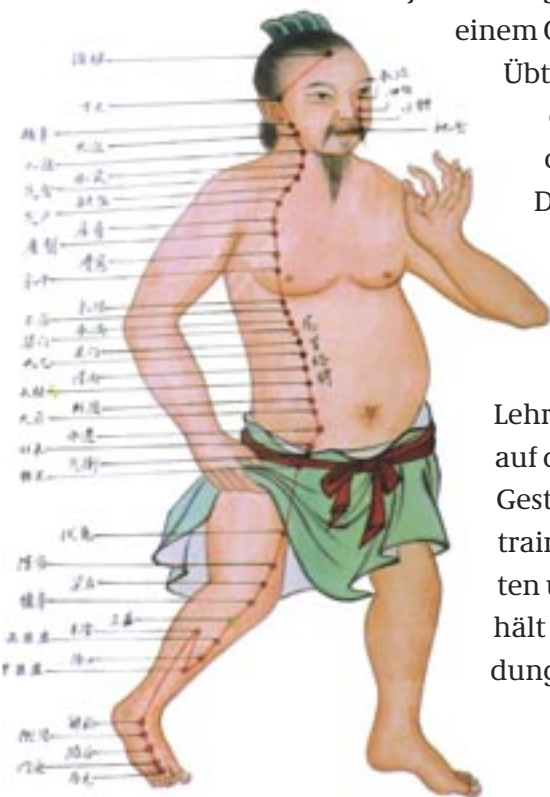
Tier	Charakteristische Merkmale	Organprinzip
Tiger	kräftig, schnell, elegant, gefährlich, geschmeidig, mutig	Leber
Hirsch	stolz, gemächlich, schnell, scheu, wachsam	Niere
Bär	kräftig, stark, tapsig, massig, schwerfällig	Milz
Affe	beweglich, leicht, kletternd, klug, dreist, flink	Herz
Kranich	erhaben, leicht, ausdauernd, anmutig	Lunge

Durch das Training des „Wu Qin Xi“ werden die inneren Organe angeregt. Jede Übung ist, weil sie bestimmte Meridiane anspricht, wiederum mit einem Organ verbunden.

Übt man etwa den Bär, trainiert man damit den (Yin-)Magen-Meridian und den dazugehörigen Partner den (Yang-)Milz-Meridian.

Diese beiden Meridiane sind gut für die Verdauung. So erklärt sich, warum bei Magen- oder Verdauungsproblemen der Bär besonders trainiert werden sollte, um eine Besserung zu erreichen.

Das Spiel der fünf Tiere kann auch unter der 5-Elemente-Lehre betrachtet werden. Im Frühling (Holz) ist dabei besonders auf die Leber zu achten, da sie in dieser Jahreszeit geschwächt ist. Gestärkt werden kann sie, indem die Bewegungsform des Tigers trainiert wird. Zudem ist es hilfreich, auf seine Ernährung zu achten und Alkohol zu meiden. Durch die Lehre der fünf Elemente erhält jeder Körperteil zu einer bestimmten Jahreszeit seine Zuwendung.



Magen-Meridian

## Die Wandlung des Gewebes (Yi Jin Jing)

Eine andere Form des Gesundheits-Qigong ist „Die Wandlung des Gewebes“ (Yi Jin Jing). Sie dient dazu, dass die Sehnen gedehnt und die Muskeln flexibler werden und vor allem das Gewebe gestärkt wird. Der Überlieferung nach geht diese Form auf einen buddhistischen Mönch aus Indien, dem Begründer des Shaolinordens, zurück.

Der Schwerpunkt dieser Form liegt auf der Bewegung, der Beugung und der Streckung von Muskeln und Gelenken, vor allem der Wirbelsäule. Je länger und dicker eine Sehne ist, desto mehr Kraft kann sie aushalten. Qigong kann hier beispielsweise auch im Sport genutzt werden, um sich in Sprint und Sprung zu verbessern oder auch, um Verletzungen an Bändern- und Muskeln vorzubeugen. Außerdem werden durch die harmonischen und fließenden Bewegungen die Gelenke schonend geschmeidiger. Die dazugehörigen Übungen werden größtenteils auf der Stelle durchgeführt.



## Die acht edlen Brokate (Ba Duan Jin)

Die dritte Form sind die „acht edlen Brokate“ (Ba Duan Jin). Sie wurden bereits vor 3000 Jahren erstmals erwähnt. „Jin“ bedeutet hier wertvoll. Denn die Übungen des „Ba Duan Jin“ sollen möglichst viele Vorteile des Qigongs durch schöne, harmonische Bewegungen vereinen. Die 8 edlen Brokate sind ein Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung; Aktivität und Ruhe werden dabei verbunden. Diese Qigong-Form hat das Ziel, den Blutkreislauf, die Atmung, die Nerven, die zelluläre Immunabwehr und die Psyche zu stärken. Bei diesen Übungen ist zu beachten, dass man häufiger in die Knie geht. Sie können also durchaus anstrengend werden. Die Bewegungen können aber an das jeweilige Leistungsniveau angepasst werden.



Eine Darstellung der acht Bewegungen von „Ba Duan Jin“

## Die sechs heilenden Laute (Liu Zi Jue)

Auch „Die sechs heilenden Laute“ (Liu Zi Jue) sind eine Form des Gesundheits-Qigong. Sie gelten als eine der ältesten Formen und sind ca. seit dem 5. Jh. v. Chr. bekannt. Sie sind nur mit ganz einfachen und wenig Bewegung verbunden. Beim Liu Zi Jue werden primär nur Oberkörper und Arme bewegt. Hier ist es in erster Linie wichtig, dass die Laute richtig ausgesprochen werden. Die Laute werden durch die Form des Mundes und den ausgeatmeten Luftstrom erzeugt. Jeder Laut hat so eine eigene Frequenz, die bestimmte Meridiane (und damit die zugehörigen Organsysteme) stimuliert.

Laut	zugeschriebene Wirkung	Organsystem (Element)
Xu (sprich CHÜ)	vertreibt die Kälte	-> Leber (Holz)
He (sprich CHE)	fördert die Energiezirkulation	-> Herz (Feuer)
Hu (sprich HU)	vertreibt den Wind	-> Magen/Milz (Erde)
Si (sprich SE)	vermindert den Stress	-> Lunge (Metall)
Chui (sprich TSCHUE)	vertreibt die Hitze	> Nieren (Wasser)
Xi (sprich CHI)	vertreibt die Sorgen	-> 3-Körperhöhlen

Auch dieser Form lassen sich wieder die fünf Elemente zuordnen. So wird mit Hilfe des Xu-Lauts nicht nur die Leber aktiviert, sondern auch die Kälte des Frühlings vertrieben, da zwischen diesem Organ und der Jahreszeit, eine Verbindung besteht. Der sechste Laut, das Xi spricht die drei Körperhöhlen an, die im Prinzip alle inneren Organe beherbergen.

*„Wenn man zu eilig ist, kann man nichts schaffen!“*





Bachlauf im  
Ditan-Park  
(Peking)

Insgesamt zeigt Qigong viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. Die Besonderheit des Qigong ist, dass es sich zwischen äußerer Bewegung und innerer Entspannungstechnik bewegt und von jedem erlernt werden kann. Durch die Bewegungen werden die Blockaden in den Meridianen gelöst. Das Hauptziel ist es dadurch präventiv, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Qigongkursen berichten vielfach, dass sich unter anderem lange währende Rückenschmerzen, mit Hilfe des Qigongs verflüchtigt haben, dass kalte Hände warm werden, dass man besser lernt auf Signale seines Körpers zu achten und es zu einer verbesserten Körperhaltung kommt. Qigong ist also eine Methode, die einen körperlich und geistig wieder in die Mitte bringen kann, genau wie es der begriffliche Ursprung von Medizin und Meditation sagt (medi. Lat. Zur Mitte).  
Aber: Geduld beim Üben ist wichtig.  
In China sagt man: „Wenn man zu eilig ist, kann man nichts schaffen!“.



## Glossar

### **Qigong:**

Übungsformen, die Lebensenergie zum fließen bringen.

### **Qi:**

Lebensenergie, die ungestört fließen muss, damit ein Mensch gesund bleibt.

### **TCM:**

traditionelle chinesische Medizin; Heilwissen, das seit vielen Jahrtausenden überliefert wird.

### **Meridiane:**

Leitungsbahnen im Körper, in denen das Qi fließt.

### **Taiji (Yin und Yang):**

Symbol für das natürliche Gleichgewicht (Resonanz) der Gegensätze (Polarität). Im Unterschied zu Taijichuan, das einen Kampfstil darstellt.

### **Yin:**

Schattenseite, steht u.a. für das weibliche, dunkle, kalte, passive, gleiche, empfangende Prinzip und den Körper.

### **Yang:**

Sonnenseite, steht u.a. für das helle, männliche, warme, aktive, ungleiche, gebende Prinzip, den Geist und die Gedanken.

### **Lenkergesäß Du Mai:**

Einer der vierzehn Meridiane, auf denen die klassischen Akupunktur-Punkte liegen, verläuft hinten auf dem Oberkörper.

### **Konzeptionsgefäß Ren Mai:**

Einer der 14 Meridiane auf denen die klassischen Akupunktur-Punkte liegen, verläuft vorne auf dem Oberkörper.

### **Akupunktur:**

Eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin, durch einen Reiz, wie etwa einer Akupunkturnadel, blockiertes Qi in den Meridianen, wieder zum Fließen zu bringen.

### **Organ-Uhr:**

Eine Uhr, die den tageszeitlichen Umlauf der Meridiane beschreibt. An ihr kann abgelesen werden, zu welcher Tageszeit bestimmte Meridiane und die damit verbundenen Organe besonders aktiv sind.

### **Die Lehre der fünf Elemente:**

Eine Lehre, die besagt, dass die ganze Welt, d.h. auch jeder Meridian und jedes Organsystem mit einem Element und einer Jahreszeit verknüpft ist.

### **Das Spiel der fünf Tiere (Wu Qin Xi):**

Eine Form des Gesundheits-Qigong, bei der charakteristische Bewegungen und Verhaltensweisen von Tieren nachgeahmt werden.

### **Die Wandlung des Gewebes (Yi Jin Jing):**

Eine Form des Gesundheits-Qigong, bei der vor allem Muskeln, Gelenke und Sehnen gestärkt, beziehungsweise geschmeidiger gemacht werden sollen.

### **Die acht edlen Brokate (Ba Duan Jin):**

Eine Form des Gesundheits-Qigong, bei der die unterschiedlichen Vorteile des Qigongs rundum genutzt werden.

### **Die sechs heilenden Laute (Liu Zi Jue):**

Eine Form des Gesundheits-Qigong, bei der durch die richtige Aussprache der Laute die verschiedenen Organe aktiviert werden.



# Impressum

## Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon: 06131 2069-0  
Fax: 06131 2069-69  
Internet: [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
E-Mail: [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)

## Vi.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

## Autoren:

Ulrike Kallenberg – Ärztin – Qigong-Lehrer-Ausbildung in Peking und Mainz, Inhaberin des 4. Duans  
Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn – Leiter des Institut für Sportwissenschaft der Universität Mainz,  
Qigong-Lehrer-Ausbildung in Peking und Mainz, Inhaber des 4. Duans

## Fotos:

Ulrike Kallenberg

## Gestaltung und Bildbearbeitung:

KE-Design\_Konrad Erbelding

Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland,  
angesiedelt bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
und der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (LAGS),  
im Rahmen der Kampagne IN FORM, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland

## Copyright:

Nachdruck und Vervielfältigungen der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise –  
sind nur nach Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.



Materialien zur Gesundheitsförderung

LZG-Schriftenreihe Nr. 232

gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland



Bundesministerium  
für Gesundheit



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAPHIE