

Dr. med. univ. Christopher Po Minar

Der Weg des Meisters

Länger leben mit Qigong und TCM

Anaconda



Für Love

Danke, dass du für mich da bist und an mich glaubst.

Du bist meine größte Inspiration und Kraftquelle.

Danke, dass ich diesen Weg mit dir gehen darf.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Fernöstliche Heil- und Lebenskunst mittels Qigong, Taiji Quan und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) sind modern. An jeder Ecke sprießen Organisationen und Vereine aus dem Boden, veranstalten Qigong- und Taiji-Quan-Kurse und bieten Ausbildungen zum „Qigong-Lehrer“, „Taiji-Lehrer“ oder „Fünf-Elemente-Ernährungsberater“ an. Ärzte der westlichen Schulmedizin arbeiten Hand in Hand mit Ärzten der Traditionellen Chinesischen Medizin, Patienten nehmen Ginseng statt Aspirin, üben Qigong und Taiji Quan statt Gymnastik und Physiotherapie.

Doch obwohl es nun eine Vielzahl an „Ausbildungen“ gibt, finden sich nur wenige Lehrbücher. Was es hauptsächlich gibt, sind „Schnupperbücher“ und „Qigong in fünf Minuten“. Was noch fehlt, sind breitere, umfassendere Werke des Qigong, des Taiji Quans. „Der Weg des Meisters“ soll ein bescheidener Versuch sein, diese Lücke zu füllen.

So eine Arbeit
wird eigentlich
nie fertig,
man muss sie für
fertig erklären,
wenn man nach
Zeit und Umstän-
den das Mög-
lichste getan hat.
Goethe

„Der Weg des Meisters“ weist vom Prinzip in die Richtung, die in der Tat unergründliche Weite und Tiefe der traditionellen chinesischen Heil- und Lebenskunst sowie die Lebenspflege mittels Qigong und Traditioneller Chinesischer Medizin zu erforschen und darzustellen.

„Der Weg des Meisters“ ist allerdings nicht nur ein Buch über Qigong und chinesische Medizin, sondern auch ein Werk über Ernährungslehre und Feng Shui, Kultur und Philosophie, Spiritualität und moderne Wissenschaft. Es ist ein Buch über das Leben. Es ist ein Buch über die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern, indem wir uns der Kräfte des Universums bewusst werden und diese für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen. Mein Ziel war es, die Lebenspflege mittels Qigong als Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin und Kultur für jeden verständlich zu machen und hierbei nicht nur zu informieren, sondern auch zu unterhalten und vielleicht sogar ein wenig zu inspirieren. Dabei ging es mir weniger um die bloße Darstellung bestimmter Bewegungsabläufe, als viel mehr um das „Wie“ der Übungen.

Ich wollte vermitteln, was sich hinter den bloßen Choreographien des Qigong verbirgt und welche Verbindungen es zur Traditionellen Chinesischen Medizin gibt.

Der Leser soll vor allem die Grundprinzipien und Hintergründe des Qigong kennen lernen und verstehen. „Der Weg des Meisters“ ist somit reich an geheimem Wissen, welches normalerweise nur hinter verschlossenen Türen von Meister zu Schüler persönlich weitergegeben wird. Da für mich Tradition allerdings nicht die Anbetung der Asche, sondern vielmehr die Weitergabe des Feuers ist, habe ich mich bemüht, all diese wertvollen Informationen zu sammeln und so mehrere Jahrtausende an

Wissen und Erfahrung zusammenzutragen. Es soll somit der Versuch sein, mit einer Prise Humor und Leichtigkeit Wissen und Fakten mit Geschichten, Weisheiten und Anekdoten zu vereinen. Der Ursprung dieses Werkes liegt eigentlich in meinen unzähligen Aufzeichnungen und Notizen, die ich im Rahmen meiner Lehrtätigkeit, aber vor allem auch meiner Schülerschaft in der Kunst des Qigong und der Traditionellen Chinesischen Medizin im Laufe der Jahre gesammelt habe. Ursprünglich war dieses Buch primär als Ergänzung zu meinen Kursen gedacht, es war quasi „Das Buch zum Film“. Nichts desto trotz habe ich die Zeilen dieses Werkes als Schüler geschrieben, nicht als Lehrer, und schon gar nicht als „Meister“.

Sie mögen mir an dieser Stelle bitte verzeihen, wenn ich in diesem Buch auf eine geschlechtsneutrale Form der Ansprache verzichtet habe. Dies soll einzig und allein dem Lesefluss dienen. Dieses Buch ist natürlich gleichermaßen an Leser wie auch Leserinnen gerichtet. Ich möchte an dieser Stelle all meinen Lehrerinnen und Lehrern für ihre Großzügigkeit, Wissen und Können weiterzugeben, zutiefst danken. Vor allem aber möchte ich ihnen für die Inspiration, die sie mir durch ihre Vorbildwirkung als Menschen gegeben haben, danken. Ihnen allein gebühren die Lorbeeren und der Ruhm, ich persönlich sehe mich nur als Übermittler der „frohen Botschaft“. Auch all denen, die Qigong und TCM weiterentwickelt und der Welt und letztendlich auch mir zugänglich gemacht haben, möchte ich meinen vollen Respekt aussprechen.

Unendlicher Dank gebührt meiner wunderbaren Frau und meinem Sohn, die mich in den letzten Jahren immer unterstützt und an mich geglaubt haben. Danke vielmals für Eure große Geduld und Euer liebevolles Verständnis, wenn ich wieder einmal viel zu viel Zeit vor dem Computer, im Training oder in der Arbeit verbracht habe.

Ebenso viel Dank gebührt meinen Eltern. Sie haben mich durch all die Jahre auf meinem Weg stets unterstützt.

Zu guter Letzt danke ich auch dem Verlag und vor allem Ihnen, dem Leser, dass Sie mir die Möglichkeit geben, meiner Begeisterung und Leidenschaft für diese Kunst Ausdruck zu verleihen und an Sie weitergeben zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem Vergnügen beim Erlernen dieser so faszinierenden Lebenskunst und hoffe, Ihnen mit diesem Werk ein klein wenig Freude bereiten zu können.

Inhalt

Vorwort	6
Der Mythos	10
Der Meister	11
1. Ein Vergleich	12
„Traditionelle Chinesische Medizin“ versus „Westliche Schulmedizin“	13
2. Die Grundlagen	20
„Qi“ – eine universelle Kraft	21
Ein geschichtlicher Überblick	29
Wichtige Begriffe des Qigong	30
3. Die Praxis	34
Die Körperhaltung	35
Die Atmung	51
Der Geist	54
Praktische Tipps	65
4. Die Übungen	78
Ba He Fa – Acht-Harmonien-Heilkunst	79
Ba He Qigong – Acht-Harmonien-Qigong	86
Ba He Jing Gong – Acht-Harmonien-Meridianübungen	108
Ba He An Gong – Acht-Harmonien-Meditation	118
Ba He Xue Gong – Acht-Harmonien-Akupressur	127
5. Die Theorie	136
Die Wirkung von Qigong aus wissenschaftlicher Sicht	137
Die Wirkung von Qigong aus traditioneller Sicht	138

6. Ein Ausblick

Dao und Taiji	147
Wu Xing – die Fünf Elemente oder Wandlungsphasen	152
Welcher Elemente-Typ bin ich?	155
Chinesische Diätetik	170
Feng Shui	185

7. Die Medizin

Das Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin	195
Physiologie der Traditionellen Chinesischen Medizin	195
Pathologie der Traditionellen Chinesischen Medizin	197
Pathophysiologie der Traditionellen Chinesischen Medizin	199
Psychologie der Traditionellen Chinesischen Medizin	207
Diagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin	211
Therapie der Traditionellen Chinesischen Medizin	213

8. Die goldene Mitte

Die goldene Mitte	215
-------------------	-----

9. Der Weg

Nachwort: Wenn sich der Nebel lichtet	217
Der Autor	221

Register	222
----------	-----

Impressum	224
-----------	-----

Der Mythos



Der Meister

Seit Jahrtausenden gibt es unzählige Geschichten, Erzählungen und Anekdoten über Meister dieser Welt, über Menschen verschiedenster Abstammung, Herkunft und Kultur. Doch, was ist ihnen gemeinsam? Was macht einen Meister zum Meister? Welche Eigenschaften und welches Wissen besitzt ein Meister?

Ein Meister weiß den Wert von Gesundheit zu schätzen. Deswegen hegt und pflegt er Körper und Geist wie ein gewissenhafter Gärtner seinen Garten, denn sie sind ihm Transportmittel und Fenster in und zu dieser Welt. Er weiß über die Natur der Dinge, und er weiß vor allem, wie er sich die Energie des Himmels und der Erde zunutze machen kann. Er weiß über die Kraft der Nahrung, der Umgebung, aber vor allem auch des Körpers und des Geistes.

Vor allem aber hat der wahre Meister Gewissheit über eines: die Kraft des Qi. Er weiß über jene alles durchdringende Macht, die unser Universum beherrscht und ohne die kein Leben möglich wäre. Und nicht nur weiß er über die Existenz und die Eigenschaften dieser universellen Kraft, er nutzt sie auch. Er nutzt sie zu seinen Gunsten und der seiner Mitmenschen. Hierzu kennt er eine Vielzahl an Möglichkeiten und Methoden. Eine davon ist das Qigong, das „Üben mit Lebensenergie“. Aber auch die Ernährungslehre nach den Fünf Elementen und das traditionelle chinesische Feng Shui sind Teil seines Repertoires. Er bedient sich letztendlich einer Vielzahl an Methoden, um die Kraft des Qi zu nutzen. Die Traditionelle Chinesische Medizin liefert dem Meister eine hervorragende Grundlage für dieses Unterfangen.

Natürlich weiß der Meister auch von der Vergänglichkeit der Dinge und dass nichts von dauerhaftem Bestand ist. Trotzdem ist er voller Freude und Fröhlichkeit. Er überlässt anderen den Ruhm und ist zufrieden mit dem, was er besitzt. Er lässt die Dinge ihren natürlichen Verlauf nehmen und erfreut sich an den kleinen Annehmlichkeiten des Lebens. Er lebt in Harmonie mit dem Dao.

Und auch wenn er weiß, dass andere Kulturen ebenso gute Methoden kennen, sich die Macht und Weisheit des Universums zunutze zu machen, so geht er doch den für ihn vorbestimmten Weg. In unserem Fall ist dies der fernöstliche, chinesische. Auf diesem Weg wollen wir ihn begleiten.

Und weil es mindestens genauso viele Meister des weiblichen Geschlechtes gibt, ist dies auch die Geschichte über: Den Weg der Meisterin.

Register

A

Akupressur _____ 22, 127 ff.
Akupunktur _____ 18
-punkt _____ 22, 25, 30 ff., 54, 82 f., 94, 97,
_____ 113, 123, 169, 173
Angst _____ 168 f., 198 ff., 207 f., 210
Atemfrequenz _____ 53
Atmung _____ 25, 51 ff., 84, 199
, embryonale _____ 54
Atmungs-Qi _____ 123, 132
Autogenes Training _____ 37

B

Ba He Fa _____ 79 ff.
Balance _____ 37, 41
Bauchatmung _____
, reguläre _____ 51 ff.
, reverse _____ 53
Biofeedback _____ 36, 72
Blutdruck _____ 36, 134, 183
"Bumerang"-Medizin _____ 18
Burnout-Syndrom _____ 150

C

Chong-Mai _____ 31, 81

D

Dai-Mai _____ 31, 169
Dan Tian _____ 23, 30, 40 ff., 53, 64
Dao _____ 61, 147 ff.
Depression _____ 156, 160, 185, 202, 206 f.
Depressive Verstimmung _____ 120, 138
Diabetes _____ 137
Diagnostik der TCM _____ 211 ff.
Puls- _____ 212
Zungen- _____ 211
Diätetik, chinesische _____ 170 ff.
Drittes Auge _____ 32 ff., 83
Du-Mai _____ 31, 81

E

Emotionen, die sieben _____ 198
Entschlacken _____ 131

Erdelement _____ 84, 92, 112, 122, 131, 154,
_____ 162, 177, 198, 206 ff.

Erde

-phase _____ 48
-typ _____ 162 f.
-tor _____ 30, 40, 45, 82 f., 138, 208
Ernährung _____ 22, 159, 161, 164, 167, 170 ff., 180 ff.
, vegetarisch _____ 175
Extrameridiane _____ 22, 31 f., 81, 208

F

Fang Song Gong _____ 35 ff.
Fehlhaltungen _____ 36, 138
Feng Shui _____ 68, 185 ff.
Feuerelement _____ 83, 90, 115, 121, 130, 160, 177, 189,
192
-phase _____ 48
-typ _____ 155, 159 ff.
Flüssigkeitsmangel _____ 203, 206, 212
Form-Schule _____ 186
Fünf Elemente _____ 18, 48, 152 ff.
, Typen der _____ 155 ff.
, Zyklen der _____ 154 ff.
Funktionskreis _____ 17, 156, 163

G

Großer Himmelskreislauf _____ 126
Grübeln _____ 143
Gruppe, üben in der _____ 161

H

Herzfeuer _____ 118, 161, 205
Himmelsfensterpunkte _____ 38, 81
Himmelsrichtungen _____ 186
Himmelstor _____ 30, 40, 45, 82, 138, 207
Holzelement _____ 51, 83, 88, 109, 120, 128, 157 ff.
-phase _____ 48
-typ _____ 156 ff.
Humores (Körperflüssigkeiten) 17, 195, 198 f., 208

I

I Ging _____ 186
Immunabwehr _____ 15
Intervallatmung _____ 53

J

Jing (Essenz) _____ 23 f., 30

K

Kleiner Himmelskreislauf _____ 31, 82, 125 f.
Körperhaltung _____ 35 ff., 138 ff.
Kompass-Schule _____ 186

L

Lächeln _____ 54, 58 f., 83 f., 161
Laogong _____ 82, 90
Lebenstor(Mingmen) _____ 24, 31, 46, 81, 134, 169
Loslassen _____ 35, 53, 55, 55 f., 82, 84

M

Meditation _____ 53 ff., 79, 118 ff., 144
Medizin
 , ayurvedische _____ 13, 177 f.
 , tibetische _____ 54, 207, 218
Meridiane _____ 17, 22, 31 f.
Meridiandehnübungen _____ 108 ff.
Meridiansystem _____ 17, 27
Metallelement _____ 94, 113, 123, 132, 161, 165 ff.
 -phase _____ 48
 -typ _____ 164 ff.
Mikrowelle _____ 176

O

Osteoporose _____ 137, 201, 204

P

Pathogene _____ 183, 189, 197 ff.
Prinzip
 der Absichtslosigkeit _____ 60
 der Gegenwart _____ 56
 der Leere _____ 59
 des Loslassens _____ 55
Psychologie der TCM _____ 199 ff.

Q

Qi
 , gegenläufiges/rebellierendes _____ 203
 , nachgeburtliches _____ 23
 , Nachweis von _____ 137
 -Mangel _____ 199 ff.
 , schlechtes _____ 80
 -Stagnation _____ 80, 158 f., 183, 198, 202
 , Unterarten von _____ 24 f.
 , vorgeburtliches _____ 23
 -Zirkulation _____ 81, 206

Qigong

Bewegungsformen des _____ 42 ff.
-Stile _____ 27, 65

R

Radikaldiät _____ 178
Rauchen _____ 15, 19, 152
Ren-Mai _____ 31, 81, 125
Rohkost _____ 151, 175
Rückenschmerzen _____ 133, 204

S

San Bao (Drei Schätze) _____ 33 f.
Schulmedizin, westliche _____ 13 ff.
Shen (der Geist) _____ 33, 140
 , die Fünf _____ 208
Stressreduktion _____ 139

T

Taiji _____ 147 ff.
Taiji Quan _____ 30, 158
Therapie der TCM _____ 213 ff.
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) 13 ff., 207 ff.

V

Vegetatives Nervensystem 51, 139, 150
Verkühlung _____ 132, 166, 171, 180, 204
Verspannungen _____ 35 f., 129, 139, 158
Visualisieren _____ 70

W

Wandlungsphasen _____ 48
Wasserelement _____ 83, 97, 114, 124, 133, 143, 167 ff.
 -phase _____ 48
 -typ _____ 167 ff.
Wirbelsäule _____ 45, 180 ff., 162, 201, 220
Wu Wie _____ 60 ff., 143

Y

Yang-Mangel _____ 201 f., 212
Yin-Mangel _____ 200 f., 212
Yin & Yang _____ 17 f., 47, 69, 79, 125 f., 148 ff.
Yongquan _____ 30, 83, 100, 133

Z

Zazen _____ 57
Zentrierung _____ 39, 41, 44 f., 162, 164, 206
Zhan Zhuang (Stehmeditation) _____ 37
Zwerchfell _____ 51 ff., 65, 197



Impressum

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
© der deutschen Ausgabe 2014 by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81637 München
Die Originalausgabe ist 2009 beim Südwest Verlag erschienen. Der Südwest Verlag
ist ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81637 München

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer (Erstausgabe), Nikola Hirmer (Neuausgabe)

Redaktion: Annette Hartwig

Satz und Innenlayout: Christian Martin Weiss

Bildnachweis: Alle Fotos in diesem Buch stammen von Christian Martin Weiss,
alle übrigen Bilder stammen von Dr. med. univ. Christopher Po Minar

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2018 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef

Printed in Czech Republic 2018

ISBN 978-3-7306-0575-2

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de