

# Die siebte Brokatübung: „Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren“

Ulla Blum, Eva Ottmer

Im Folgenden die Fortsetzung der praktischen Anleitungen der Acht Brokat-Übungen. Dies ist ein Teil einer Serie, in der neben der theoretischen Einleitung alle Acht Brokat-Übungen vorgestellt werden. Zusammen ergeben sie ein ausführliches Kompendium dieser wertvollen *Qigong*-Form.

## Yang Wei Mai – Yang-Verbindungs-Gefäß

### Vorbereitung

Auch im siebten Brokat steht die Entspannung am Anfang und Ende der Übung. Das bedeutet, dass man während der Übung darauf achtet alle Muskeln und Gelenke (Schranken) zu entspannen. Am wichtigsten sind die lockeren Knie (unten), die leicht geöffneten Ellbogen (Mitte) und der entspannte Kiefer (oben). Wenn Sie die Übung nach unseren Anweisungen ausprobieren, empfehlen wir zu Beginn wenigstens drei bis fünf Minuten im schulterbreiten Stand mit Armen und Händen in balltragender Haltung zu verweilen. So lösen sich die Spannungen des Oberen Erwärmer, und das *Qi* sammelt sich im unteren *Dantian*. Kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition (geschlossener Stand) zurück, um die siebte Brokatübung zu beginnen.<sup>1</sup>

### Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren

#### Ausgangsposition

Wie immer sind zu Beginn die Füße geschlossen, denn im *Qigong* symbolisieren die geschlossenen Füße die Einheit, aus welcher der Mensch kommt. In dieser Haltung werden beide Ellbogen seitlich leicht geöffnet und die Hände vor dem Unterbauch zu Hohlfäusten geformt, die sowohl zueinander als auch zum Unterbauch einen kleinen Abstand haben (Abb. 1).

Für die Hohlfäuste rollt man alle fünf Finger nach innen und legt die Daumenspitze oben auf das mittlere oder untere Glied des Zeigefingers. Die geschlossenen und zugleich hohlen Fäuste werden von spiraligen, nach innen und unten verdichtenden Kräften geformt, die sich mit etwas Übung in den Ellbogen, in den Schultern und im Rücken

als eine nach außen öffnende und abwehrende Kraft fortsetzen wird. Die Faustaugen (Öffnung zwischen Daumen und Zeigefinger) zeigen immer nach oben. Mit dem Sinken der Knie und des Beckens werden die beiden Fäuste vor dem Unterbauch im Bogen über vorne vor die Brust geführt (Abb. 2).

#### Der breite Pferde-Schritt

Es folgt der breite Pferde-Schritt. Der Schwerkraft folgend, sinkt das Gewicht Gelenk für Gelenk weiter durch das rechte Bein Richtung Erde. Damit wird das Gewicht im linken Fuß „leer“ und die Ferse hebt sich. Heben Sie nun den linken Fuß bis knapp unter das rechte Knie (Abb. 3). Mit einer nach innen und unten schließenden Kraft im Becken und im Schulter-Arm-Gürtel dienen die Fäuste in Brusthöhe als Gegenkraft zum Heben des linken Knies. Rechts gut verankert, öffnen Sie den linken Fuß zum parallelen Pferde-Schritt, der nicht breiter als 2,5 Fußlängen sein sollte. Nutzen Sie das körpereigene Maß und finden Sie mit dem linken Fuß ihre persönliche Schrittbreite. Das Gewicht ruht zunächst noch auf dem rechten Bein. Hat der linke Fuß die Breite des Schritts bestimmt, verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig zwischen beiden Füßen (Abb. 4). Indem sich vorne die Knie in Richtung Füße öffnen und sich rechts wie links mit den Fußballen und Zehen verbinden, nimmt der Po hinten, mittig zwischen den Beinen, eine nach unten sitzende Kraft ein. Die damit verbundene Rotationsbewegung des Beckens über hinten nach unten erreicht ihre stabilste Position, wenn sich die Lendenwirbelsäule gerade zwischen oben und unten ausrichtet. Die gerade Lendenwirbelsäule ist verbunden mit der Vorstellung vom „dritten Bein“, der imaginären Verlängerung der Wirbelsäule bis zur Erde. Senkt man dabei das Kinn Richtung Brust, wird auch die Halswirbelsäule



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

gerade. Vollendet wird die gerade Ausrichtung der Wirbelsäule, wenn Sie in Ihrer Vorstellung den Körper am höchsten Punkt des Kopfes (*Bai Hui*) wie am „Goldenen Faden“ am Himmel aufhängen. So entsteht mehr Platz zwischen den einzelnen Wirbeln, was als ein Wachsen von innen heraus wahrgenommen wird. Die Wirbelsäule öffnet sich, und das *Qi* kann ungehindert zwischen oben und unten fließen.

### Die Armbewegung

Mit einem weiteren Sich-Setzen des Beckens werden im nächsten Schritt beide Fäuste entlang der Mittellachse zurück zum unteren *Dantian* gesenkt. Waren oben beide Fäuste parallel angeordnet, werden sie in Nabelhöhe voreinander zu einer Kraft vereint (Abb. 5). Dabei achtet man auf ein wenig Abstand zwischen den Fäusten sowie zwischen der inneren Faust und dem Nabel. In der Übung nach links platziert man die linke Faust innen, in der Übung nach rechts umgekehrt. Dem Gesetz von *Yin* und *Yang* folgend, wird die innere Faust in der folgenden Ruhehaltung die äußere Position einnehmen.

In der folgenden Bewegung nach links führen Sie beide Fäuste vom Unterbauch mit widerstreitender Kraft erst entlang der unteren Rippenbögen (Abb. 6) und über eine Drehung nach hinten und außen weiter nach oben und vorne. Dieses seitliche Ausdrehen der Fäuste geschieht mehr vorne als hinten. Die linke Faust beschreibt den äußeren Bogen. Sie findet ihre Ruhehaltung in Schulter-Brusthöhe direkt oberhalb und innerhalb des linken Knies. Die rechte Faust beschreibt den kleinen, näher am Körper gelegenen Bogen, der vor und unter dem rechten Schlüsselbein zur Ruhehaltung kommt (Abb. 7).

### Die Kopfbewegung

Mit der sich öffnenden Bewegung der Fäuste und Arme nach links wendet sich auch der Kopf langsam nach links. Circa 45 Grad von der Mitte entfernt fixiert der Blick über die linke Faust hinweg in der Ferne sein Ziel (Abb. 6). Dabei können Sie mit der Vorstellung arbeiten, mögliche Schwierigkeiten zu beobachten. Achten Sie auf die kleine Kippbewegung des Kinns Richtung Brust. Lehnen Sie damit Kopf, Nacken und die ganze Wirbelsäule hinten wie an einen Baum an. Diese Vorstellung verleiht Schutz und hilft die Schultergelenke von innen heraus zu entspannen. Mit der sich anlehnenden Kraft sind Arme und Fäuste frei die Brust zu schützen. Es ist eine Haltung, die man instinktiv kennt. Erproben Sie sich, und bewegen Sie spielerisch Arme, Fäuste und den Blick. Sie werden spüren, wie viel der Blick dabei mit der Haltung des Nackens zu tun hat. Verstecken Sie sich nicht hinter den Armen, dies würde die Schultern nur heben. Nutzen Sie lieber Fäuste und Arme als schützendes Schild, hinter dem Sie genügend Platz zum Beobachten haben. Sitzen Sie aufrecht auf Ihrem Pferd, und kommunizieren Sie über Ihren Steiß mit der Wirbelsäule des Pferdes, das sich so lenken lässt. Schätzen Sie aus sicherer Position die Außenwelt ein. Hierzu heißt es, dass die Augen zornig funkeln. Andererseits reicht die Fixierung des Blicks, um das aktive Leber-*Qi* im ganzen Körper zu spüren. Wie in jeder Ruhehaltung können Sie auch diese Haltung mit persönlichen Inhalten füllen.

### Der Blick

In der Übung „mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren“ erprobt man seine Haltung in schwierigen Situa-

tionen. Das können alltägliche Konflikte sein, doch lässt sich mit einer archaischen Übung wie dieser auch jene *Qi*-Qualität wecken, mit der man in der Not das eigene Leben verteidigt. Diese ursprüngliche Kraft, die in den Nieren (Wasser) wurzelt und von der Leber (Holz) bereitgestellt wird, kann hier erforscht und trainiert werden. Dazu gehört auch der zornig funkelnde Blick, der das Leber-*Qi* mächtig steigen lässt. Steigt das *Qi* unkontrolliert, wird es obsessiv und sich fixieren, oder es wird zügellos und sich im Außen verlieren. So ist mit dem zornigen Blick ein achtsamer Umgang geboten, weshalb es in der Übung heißt, man solle den „Feind“ aus sicherer Distanz beobachten. Dieser innere Rückzug erlaubt die Kontrolle über das steigende Leber-*Qi* im Sinne einer inneren Zirkulation. Gewinnen wir Kontrolle über eine so mächtige Emotion wie den Zorn, macht das den Menschen stark (Abb. 7). Die kämpferische Vorstellung, die mit dem Titel der siebten Übung verbunden ist, ist deshalb nicht dem Kampf, sondern der Beobachtung der Außenwelt gewidmet, die jedem Kampf vorausgehen sollte. Die Welt um uns herum beinhaltet neben vielem anderen ja auch potenzielle Feinde, was in einem alten chinesischen Sprichwort zum Ausdruck kommt: „Wenn du das Dorf verlässt, vergiss die Waffen nicht“. Das Leben mit seinen Gefahren einschätzen zu lernen und dabei sichere Bereiche aufzusuchen, ist ebenso klug, wie die Schulung der eigenen Abwehr für den Fall der Fälle. Denn dann nehmen Körper und Geist eine Haltung ein, die den eigenen Raum schützt. Aus dieser sicheren Distanz beobachtet man in der Übung die „feindliche Welt“ und lernt Veränderungen in der persönlichen Umwelt einzuschätzen. Das Schließen des Beckens und der Schutz der Brust durch die Armhaltung dienen dabei nicht allein der Stabilität, sondern auch dem Wissen um die eigene Kraft. Dazu gehört die Anbindung der natürli-

chen Atmung an das untere *Dantian*, denn nur in der Tiefenentspannung kann sich das Abwehr-*Qi* (*Wei-Qi*) im Bauch neu formieren. Nur in der *Dantian*-Atmung übt man die vorgeburtlichen Kräfte, die auch im nächtlichen Schlaf für die tägliche Erneuerung des Abwehr-*Qi* sorgen, welches sich mit dem Erwachen wieder bis in die Poren der Haut verteilt. Indem wir also bei voller Alarmbereitschaft in den Hintergrund treten, kräftigen wir in der siebten Brokatübung unser *Wei-Qi*, den *Yang*-Ausdruck des Körpers, der in der Haltung der kampfbereiten Fäuste seinen Höhepunkt findet.

#### Sich hinten Anlehnen und nach unten Entspannen, ein weiterer Aspekt der Ruhehaltung

Wie beim Schießen mit einem Gewehr, wo zwei Punkte auf einer Linie die Verbindung zum Ziel herstellen, denkt man sich auch in der Ruhehaltung eine gerade Linie zwischen dem Blick in der Ferne und den beiden Fäusten, bzw. dem rechten Schulternest, dem Bereich um Lu 1, der durch die rechte Faust geschützt wird. Dabei üben beide Fäuste eine nach innen verdichtende Kraft aus, die sich bis in den Schulter-Arm-Gürtel fortsetzt. Vor allem die körpernahen Fingerglieder beider Hände können so aus der Spiralkraft eine nach vorne kämpfende Kraft entwickeln, welche die Bereitschaft zur Selbstverteidigung ausdrückt. Trotz der Spiralkraft der Hohlfäuste stehen die Handgelenke in gerader Verbindung zu den Unterarmen und Ellbogen. Die Ellbogen senken sich, als ob ein kleines Gewicht von ihnen herabhängt. Das Entspannen der Schultergelenke von innen heraus entspannt die Muskeln der Schultern, und auch die Schulterblätter können sich senken. Dabei verbindet sich die Kraft beider Schulterblattspitzen, und der gerade Rücken verbindet sich mit



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

dem „dritten Bein“. Vergegenwärtigen Sie sich im Rücken den Schutz eines mächtigen Baumes, so wird er unangreifbar. Man fühlt sich sicher und unterstützt, und Becken und Beine können entspannen. Gerade wegen dieser unteren Entspannung bleibt die widerstreitende Kraft beider Fäuste wie auch die der Fäuste und Arme untereinander stets erhalten. Es ist die tiefe Atmung im *Dantian*, die nicht nur Brust und Bauch, sondern alles mit allem verbindet; so auch die Fäuste mit den Armen, die in ihrer Spannung und Entspannung der inneren Atembewegung folgen.

### Der Damm (Ahnenmuskel) und das innere Dantian

Die Verbindung zwischen ganz außen und ganz innen im Körper hat ihre Wurzel im unteren *Dantian*. Das *Dantian* wiederum wurzelt in der muskulären Spannung des Damms. Im *Qigong* bezeichnet man die Region um *Hui Yin* (*Ren Mai* 1) als Ahnenmuskulatur, denn dort kommen *Ren* und *Du Mai*, die in ihrem Ursprung zwischen *Ming Men* (*Du Mai* 4) und dem Damm noch vereint waren, an die Oberfläche und ziehen vorne und hinten zum Mund, wo sie sich mit etwas Abstand voneinander erneut vereinen. Öffnen und Schließen, Aufnahme und Ausscheidung, *Hun* und *Po* werden zusammen mit dem *Chong Mai*, der die innere Mitte bildet, von *Ren* und *Du Mai* aus dem tiefsten, innersten *Yin* erzeugt und bewacht. Dazu braucht der Mund wie der Damm ein starkes *Yang*, was wir in der ringförmigen Muskulatur beider Bereiche wahrnehmen können. Doch im Unterschied zum Saugen und Greifen, die mit der Geburt bereits entwickelt sind, muss der Umgang mit der unteren Körperhälfte noch erlernt werden. Wächst der Mensch heran, trainiert er deshalb in Gegenkraft zur Gravitation die muskuläre Kontrolle über die Beine und Füße, die unteren Öffnungen und den Bauch.

Dies sind Fertigkeiten, die angeregt werden vom steigenden *Qi*.

Dem Gesetz von *Yin* und *Yang* folgend, hat das Steigen des *Qi* seinen Ursprung im Damm (*Yin* im *Yin*), wo die Ahnenmuskulatur vorne und hinten, rechts und links, aber auch diagonal die vordere und hintere Öffnung derart vernetzt, dass jeder Mensch sie im Laufe der Zeit willentlich öffnen und schließen lernt. Diese Fähigkeit, die unteren Öffnungen zu bewachen, ist verbunden mit dem Gefühl der Kontrolle über den eigenen Körper und ist ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit.

Die Wirkung dieser unteren Muskelschichten reicht bis zur Gürtelregion. Das ist leicht nachzuprüfen, indem Sie erst die Muskulatur um den Anus und dann die um die Blase nach innen ziehen, und zum Schluss den Nabel Richtung Nieren bewegen. Mit dieser Kontraktion zieht sich dann das Gewebe, das die inneren Organe vernetzt und zusammenhält, in Richtung Zentrum. Alles gemeinsam lässt den Unterbauch als untere Hülle des Körpers mit einem Zentrum erscheinen, welche die Form eines runden Raumes hat. Das ist der Atem-Raum des unteren *Dantian*<sup>2</sup>.

Die natürliche Atmung füllt diesen Raum ansteigend von unten nach oben wie Wein eine Flasche. Dabei kommt der Impuls der Einatmung, wie bereits beschrieben aus *Ming Men*<sup>3</sup>, dem Ursprung aller Meridiane. So nimmt man mit der Ahnenmuskulatur nicht allein Einfluss auf die Muskeln und das Bindegewebe, sondern auch auf die Atmung. Allerdings ist damit ein Paradox verbunden. Denn einerseits ist die Atmung die tiefste Form der autonomen Selbstregulation im Körper, andererseits eröffnet uns die Beobachtung der Atmung ein inneres Feld der Aufmerksamkeit, mit dem man die Atmung beeinflussen kann. Da im *Qigong* die Atmung im Grunde unangetastet bleibt,



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11



Abb. 12



sorgen wir dafür, dass dieser Einfluss nicht von der Atmung selbst, sondern von der Haltung des Beckens und den damit verbundenen Muskelbewegungen ausgeht. Ziel ist es, den Bauch als Gefäß der Atmung zu erleben, in das hinein sich der Atem fließend verdichten und ausbreiten kann.

### Übung zum inneren Dantian

Um das zu erfahren, ziehen Sie zuerst den Damm ein wenig nach innen und oben in Richtung *Bai Hui*. Damit entsteht in der hinteren wie in der vorderen Schamregion eine gewisse Spannung. Während Sie weiter atmen, halten Sie die Spannung in beiden Bereichen, erst hinten, dann vorne. Aber nur leicht! Dann ziehen Sie den Nabel vorsichtig in Richtung Nieren, womit sich die Beckenschaukeln und mit ihnen das Gewebe im Unterbauch zu einer nach innen wirkenden, runden Kraft verdichtet. Es ist, als ob sie einen Ball im Becken von außen drücken und gleichzeitig Richtung Wirbelsäule rollen. Aus westlicher Sicht handelt es sich um die Aktivierung der drei Schichten des Beckenbodens.

Vergleicht man das untere *Dantian* mit einem Ball, der sich äußerlich aufspannt, wenn man mehr Luft hineinpumpt, wird mit der Einatmung und der beschriebenen Anregung der drei Muskelschichten mehr Spannung im grenzgebenden Beckenraum spürbar. Die bewusstere Wahrnehmung der Außenseiten des Beckens einschließlich der Gürtelregion erlaubt es, das *Qi* mit der Einatmung ins Zentrum des Unterbauchs zu verdichten. Umgekehrt kann es sich mit der Ausatmung im *Dantian* verteilen. In dieser Kommunikation zwischen innen und außen erfährt der Atem im Innern von außen mehr Schutz und Kraft. Das Paradox ist entstanden: der Atem-Raum im *Dantian* wird größer, tiefer und weiter, weil man die Grenzen stärker fühlt. Bei täglicher Praxis versteht der Körper immer genauer, wie er vorgehen soll, um das *Qi* im *Dantian* weiter zu verdichten. Folglich wird es sich mit der Ausatmung erst im *Dantian* und später auch im ganzen Körper immer weiter verteilen.

Doch Vorsicht! Bei großer Spannung kann diese Atmung das *Qi* auch ungewollt steigen lassen. Vermeiden Sie deshalb Spannung. Das Prinzip heißt: 3 Teile Spannung, 7 Teile Entspannung. Wenn der Atem unregelmäßig oder kurzatmig wird, haben Sie übertrieben. Bevor Sie fortfahren, erkunden Sie noch einmal die drei Muskelschichten im Anus, in der Genitalregion und im Nabel. Denken Sie dabei nicht an die Atmung, sondern spielen Sie ausgiebig mit jedem einzelnen Bereich, mit allen zusammen und in unterschiedlichen Kombinationen. Das hilft den Einfluss genauer zu bestimmen, den diese Muskeln auf die Atmung haben. Üben Sie beim nächsten Mal sanfter und vorsichti-

ger. Beim *Qigong* ist es wie beim Schwimmen; hat der Körper erst einmal verstanden, was gemeint ist, werden die Bewegungen leicht und angenehm. Mit etwas Übungserfahrung wird die tiefe *Dantian*-Atmung leichter und mühelos werden, es entsteht mehr Raum für den Atem. Dann entwickelt sich auch das *Qi* im Körper immer weiter.

### Auflösung der Ruhehaltung

Um die Ruhehaltung aufzulösen führen Sie die linke Faust langsam zurück zur Mitte. Dabei folgt der Blick der linken Hand und schätzt weiterhin aus sicherer Distanz die Veränderungen der Außenwelt ein. Mit nach vorne schließenden Kräften findet im Abstand von etwa einer Unterarmlänge auch die rechte Faust ihren Platz neben der linken (Abb. 8). Indem Sie dann den Körper mit Hilfe von *Bai Hui* langsam aus dem tiefen Pferde-Schritt heben, senken Sie mit widerstreitenden Kräften die Fäuste in Richtung Zwerchfell. Das ruft eine tiefe und wohltuende Einatmung im Oberbauch hervor, die Sie genießen sollten. Dann drehen Sie links den Fuß aus der Ferse nach rechts, und rechts den Fuß aus der Spitze nach links (Abb. 9). Nur noch ein leichtes Sinken der Knie und ein Heben der linken Ferse, und der Schritt schließt sich wie von selbst. Drehen Sie rechts die Ferse zurück in die Ausgangsposition, und setzen Sie den linken Fuß neben den rechten (Abb. 10). Zum Abschluss öffnen Sie fächerartig alle fünf Finger nach außen und senken die Hände zurück zum Unterbauch (Abb. 11), wo sie sich erneut zu Hohlfäusten formen. Sie haben die Ausgangsposition für die Übung nach rechts erreicht (Abb. 12).

Interpretation Übung 7: „Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren“

### Öffnungspunkt Drei Erwärmer 5 – Ankopplungspunkt Gallenblase 41

Die siebte Brokatübung wird dem *Yang Wei Mai* (*Yang*-Verbindungsgefäß) zugeordnet. Sein Öffnungspunkt ist 3E 5, die „Pforte nach außen“ (*Wei Guan*), der mittig am äußeren Unterarm, 2 *Cun* von der Handgelenksfalte liegt. Wenn man in dieser Region den Unterarm greift, spürt man, wie die Sehnen dort die Bewegungen der Hand koordinieren.

Der 3E 5 ist als *Luo*-Punkt auch die Verbindung zum Perikard-Meridian. Der Verlauf des Perikard-Meridians spiegelt auf der Innenseite des Armes den Verlauf des Drei Erwärmers außen wieder. In der siebten Übung sind beide Meridiane, besonders aber die Wirkung ihrer Öffnungspunkte deutlich zu spüren. Es ist die Haltung der Hohlfäuste, die uns mit den öffnenden Kräften die Wirkung des 3E 5 und mit den nach innen schließenden Kräften die Wirkung des Pe 6, der „Pforte nach Innen“ (*Nei Guan*<sup>4</sup>),

verdeutlicht. Das *Wei-Qi*, welches sich über den 3E 5 von unten und innen nach oben und außen im Körper ausbreitet, spürt man vor allem mit den nach vorne kämpfenden Kräften beider Fäuste. Der Ankopplungspunkt ist der Öffnungspunkt des *Dai Mai*, Gb 41, „Tränenüberströmt am Fuß“ (*Zu Lin Qi*). Er hat zu tun mit dem sicheren Halt des unteren Körpers beim Stehen und liegt auf dem Fußrücken in der Nähe des kleinen Zehs zwischen dem vierten und fünften Mittelfußknochen.

## Das Shao Yang

In der Ruhehaltung wird die Hohlfaust gekoppelt an den Blick. Sowohl der Blick als auch die nach vorne und zur Seite gerichteten Fäuste sind Ausdruck des Leber- und Gallenblasen-*Qi*, zu deren Funktionskreis nicht nur der Zorn, sondern auch die Spannkraft der Muskeln und Sehnen gehört. Gerade die Gallenblase gilt als Kraftquelle für Mut und Entschlossenheit in schwierigen Situationen. Die in der Übung angesprochenen Öffnungspunkte 3E 5 und Gb 41 gehören zur mittleren *Yang*-Schicht, dem *Shao Yang*. Diese mittlere Schicht wird als bewegliches Scharnier zwischen dem *Tai Yang* (Bl/Dü) außen, und dem nach innen schließenden *Yang Ming* (Ma/Di) betrachtet. Sie steht als Übergangsschicht für die Harmonie und den reibungslosen Auf- und Abbau des Stoffwechsels auf allen Ebenen. So heißt es, dass alle Wasserwege vom Drei Erwärmer ausgehen<sup>5</sup>. Die flüssige Beweglichkeit in Bezug auf den Stoffwechsel spiegelt sich auf der Ebene der Bewegung in den Gelenken wieder. Gelenke werden durch Bewegung gestärkt, sie sorgt aber auch für den Abtransport von Abfallprodukten aus allen Zwischenbereichen, aus den Gelenkspalten, wie aus dem faszialen Bindegewebe im ganzen Körper. Deshalb heißt es: „Beweglichkeit ist ein hohes Gut“<sup>6</sup>. Zu wenig Bewegung und eine damit einhergehende Schwächung des *Shao Yang* könnte sich nicht nur auf alle *Yang*-Meridiane, sondern auch auf den *Yang Wei Mai* auswirken. Das wiederum würde externen Pathogenen das Eindringen ins Körperinnere Tür und Tor öffnen. Da der *Yang Wei Mai* alle *Yang*-Meridiane zu einer Kraft vereinigt, wehrt man mit dem siebten Brokat diesen Umstand gezielt und effektiv ab.

## Der Yang Wei Mai

Das Schriftzeichen *Wei* 维 bedeutet „verbinden“ und „festhalten“. Es zeigt „ein feinmaschiges Netz, welches dazu dient, etwas Lebendiges festzuhalten und zu bewahren“<sup>7</sup>. Der *Yin Wei Mai* sammelt und verbindet mit Hilfe dieses Netzes alle Strukturen des *Yin* (innen/unten/vorne), damit der Geist *Shen* im Herzen bewahrt bleibt. Der *Yang Wei Mai* sammelt und verbindet mit seinem Netz alles *Yang*

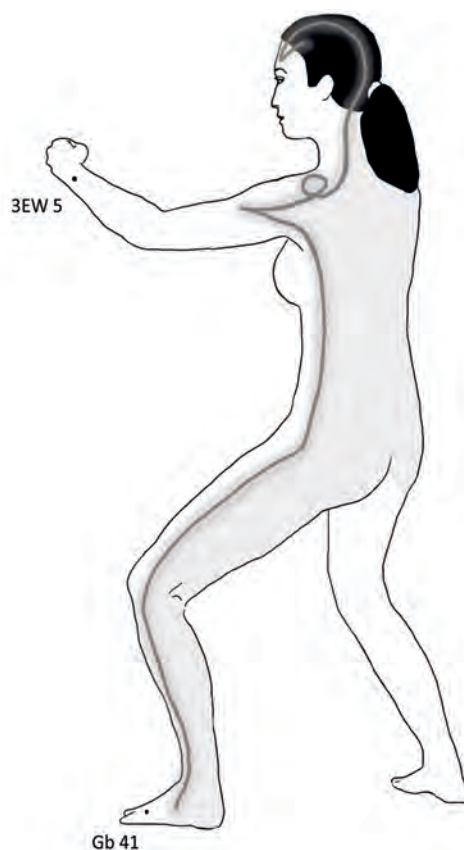


Abb. 13. Verlauf des *Yang Wei Mai* mit dem Öffnungspunkt 3 Erwärmer 5 und Ankopplungspunkt Gallenblase 41

(außen/oben/hinten), und schützt so alles *Yin*. Damit bleibt die Einheit des Wesens bewahrt.

Die Herrschaft des *Yang Wei Mai* über alles *Yang* zeigt sich zwischen Kopf und Füßen in seinem rechten und linken Verlauf über die Seiten und den Rücken, mit dem beide Äste gemeinsam hinten und außen alle *Yang*-Leitbahnen verbinden und umfassen. Diese Kraft gipfelt im Körperausdruck der geballten Faust, die bereit ist, das eigene Leben zu verteidigen. Dabei kann man sich die hohle Faust als verletzliches *Yin* und die Faust selbst als kraftvolles *Yang* vorstellen (Abb. 13).

Indem *Yin* und *Yang Wei Mai* das *Yin* vom *Yang* scheiden, bestimmen sie, was im und für den Körper des Menschen innen und außen ist. Aus der Wurzel des Lebens erzeugen sie das im Menschen verankerte und sichere Gefühl, innen von außen, angenehm von unangenehm, nützlich von gefährlich zu unterscheiden. Damit sind *Yin* und *Yang Wei Mai* die Grundlage für den Selbstschutz des Lebens, so, wie er in dieser Übung trainiert wird.

## Die vier Meridiane der zweiten Generation

Anders als die einzeln angelegten vier Meridiane der ersten Generation, die den Körper zwischen Kopf und Damm entstehen lassen, sind die vier Meridiane der zweiten Generation rechts und links vorhanden. Da jede Form (*Yin*) dem Irdischen entspringt, verlaufen sie<sup>8</sup>, genau wie die ersten vier Meridiane von unten nach oben. Doch beginnen sie nicht im Unterbauch, sondern in den Füßen. Deshalb geht der entstehende Körper-Raum seine tatsächliche Verbindung mit der Erde erst mit den Meridianen der zweiten Generation ein<sup>9</sup>.

In der sechsten Übung haben wir gesehen, dass die beiden *Qiao Mai*, die Fersengefäße, deren Öffnungspunkte unter der Ferse entspringen, alles *Yin* und *Yang* bewegen und sie so für die nach oben steigende Bewegung im Körper sorgen. Damit sind sie zugleich die Quelle des Sehns im Menschen, das aus der Erde wieder in Richtung Licht (Himmel) will. In ihrer Ankopplung sind sie dabei verbunden mit dem *Du Mai* und *Ren Mai*.

Im Unterschied dazu wirft der *Yin Wei Mai* vorne und der *Yang Wei Mai* hinten sein Netz aus. *Yin* und *Yang Wei Mai* scheiden das *Yang* vom *Yin* und umgekehrt und erzeugen das Paradox von der Einheit in der Dualität. Die Einheit des Wesens wird in der Welt der Dinge dadurch gewahrt, dass *Yin* und *Yang* sowohl getrennt als auch vereint sind. Das drückt sich vor allem zeitlich aus, denn sobald sie sich vereint haben, gehen sie wieder voneinander weg, um sich erneut vereinen zu können. Unsere Bewegungen, insbesondere die der Arme und Beine, spiegeln dieses Gesetz anschaulich wieder. Auch Mann und Frau, die nach der Art gleich, doch unterschiedlich nach Geschlecht sind, folgen diesem Gesetz, und folgen damit doch nur dem Vorbild von Licht und Dunkelheit im Makrokosmos.

Das ist wohl auch der Grund, warum die Öffnungspunkte von *Yin* und *Yang Wei Mai* am Fuß in einiger Entfernung voneinander beginnen. Der *Yin Wei Mai* bei Ni 9, innen, 5 *Cun* oberhalb des Knöchels, und der *Yang Wei Mai* bei Bl 63, außen, in der größten Vertiefung vor dem Knöchel. Der Einfluss von *Yin* und *Yang Wei Mai* ist so groß, dass Li Shi Zhen<sup>10</sup> sie mit dem Wirken von Himmel und Erde verglichen hat. Denn es gehe darum, dass ein Jedes zwischen Himmel und Erde seinen Platz findet – nur dann kann es auch seine bestimmte Funktion erfüllen.<sup>11</sup>

### Ulla Blum,

Heilpraktikerin, Praxis für Akupunktur und ganzheitliche Körpertherapie (TCM), Leitung von *San Bao* – Schule für *Qi Gong* und Chinesische Medizin in Berlin. Gründungsmitglied und langjährige Dozentin der Berliner AGTCM-Schule Shou Zhong.  
www.qigong-ausbildung-berlin.com/  
tcm.qigong@ulla-blum.de



### Eva Ottmer, Dr. phil.

Heilpraktikerin für Akupunktur und *Qi Gong*, Dozentin für Akupunktur in Berlin. Studium der buddhistischen Philosophie in Neu Delhi, Promotion über tibetische Erkenntnislehre 2002.

www.eva-ottmer.de / evaottmer@yahoo.com



Zeichnung von Eva Ottmer  
Fotos von Tilo Schönknecht

### Anmerkungen

- 1 Weiterführende Einzelheiten zum Üben entnehmen Sie bitte den Ausführungen von Prof. Jiao Guorui: Die 8 Brokatübungen – Bewegung und Ruhe, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, Uelzen 1996.
- 2 *Dantian* kann auch übersetzt werden mit runder Himmel. Der Atem ist also der Himmel in mir.
- 3 Vergleiche auch *Qi-Zeitschrift für Chinesische Medizin* 03/2015 S. 55–56
- 4 Die Pforte nach Innen ist der Öffnungspunkt des *Yin Wei Mai*.
- 5 vergleiche auch: Wang Ju-Yi, Jason D. Robertson, Die Anwendung der Chinesischen Meridianlehre in der Therapie, Bacopa-Verlag 2014, Seite 222 ff.
- 6 Prof. Jiao Guorui, *Qigong-Ausbildung* 1992–1994
- 7 Udo Lorenzen: *Mikrokosmische Landschaften*, Band 1. Müller & Steinicke, München 2006, S. 329.
- 8 Die Ausnahme bildet der *Dai Mai*, der in *Ming Men* entspringt und horizontal verläuft.
- 9 Die Ausnahme bildet der *Chong Mai*, der bis zur inneren Mitte des Fußgewölbes verläuft.
- 10 Li Shi Zhen ist ein namhafter Autor für die Außerordentlichen Gefäße aus der *Ming-Zeit* (1368–1644).
- 11 vgl. Lorenzen, S. 339