

Neijin Yizhichan Qigong

内劲一指禅气功

Die innere Kraft durch Fingerübungen stärken
Von Dr. Bernd Kordts

Das als »Ein-Finger-Meditation« bekannt gewordene Shaolin Neijin Yizhichan entstammt der buddhistischen Tradition. Charakteristisch für diesen Übungsweg ist, dass verschiedene Körperpositionen über längere Zeit gehalten werden, wobei spezielle Bewegungen einzelner Finger die Wirkung auf den Energiefluss in den Meridianen verstärken. Eine gezielte Konzentration oder Lenkung der Aufmerksamkeit ist dabei nicht erforderlich. Neben der Stärkung oder Wiederherstellung der eigenen Gesundheit soll durch das Neijin Yizhichan insbesondere die Fähigkeit erlangt werden, andere Personen mit Qi zu behandeln.

Neijin Yizhichan Qigong **Increasing inner strength with finger exercises**

By Dr Bernd Kordts

The Shaolin Neijin Yizhichan, commonly known as »one-finger meditation«, is part of the Buddhist tradition. It is characteristic of this exercise method that various postures are maintained for a longer period, while special movements of individual fingers amplify the effect on the energy flow in the meridians. A particular focus of concentration or awareness is not necessary here. Besides the strengthening or restoration of one's own health, one important quality attributed to the Neijin Yizhichan is that it gives the ability to treat other people with Qi.

Shaolin Neijin Yizhichan ist ein Qigong der inneren Kraft (Neijin) und entstammt dem Shaolin-Tempel in der südchinesischen Provinz Fujian. Es wurde über 1500 Jahre lang durch buddhistische Mönche von Generation zu Generation als geheimes Wissen überliefert und innerhalb des Tempels gehütet. Erst seit Mitte der 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts verbreitete sich Neijin Yizhichan auch außerhalb der Klostermauern des Shaolin-Tempels. Besonderes Ansehen gewann es dadurch, dass es die Fähigkeit entwickelt, Qi zu Heilzwecken auszusenden und auf andere Menschen zu übertragen (Fafang Waiqi). Das chinesische Bildungsministerium hat in den 80er Jahren den Wert des Systems zur Gesundheitspflege erkannt und förderte die Ausbildung von Schülern und Studenten. Heute praktizieren allein in China über fünf Millionen Menschen Neijin Yizhichan zur eigenen Gesunderhaltung.

Weltweit bekannt wurde die Methode als »Shaolin-Ein-Finger-Meditation«. Dabei resultiert der Name »Ein-Finger-Meditation« aus einer oberflächlichen Übersetzung. »Yi« steht hier nicht für die Eins, sondern im Yizhichan für Konzentration. »Zhi« bedeutet Finger und »Chan« Meditation. Gemeint ist also eine Meditation unter Konzentration auf das »Spiel der Finger«.

Mit Urgroßmeister Que Ashui (geb. 1919) wurden die geheimen Methoden des Neijin Yizhichan erstmals auch außerhalb des Shaolin-Tempels bekannt. Nachdem er 25-jährig den Tempel verließ, machte Que Ashui es sich zur Lebensaufgabe, anderen Menschen mit gesundheitlichen Problemen zu helfen. Er ließ sich in Shanghai nieder und behandelte hier

ABSTRACT

QIGONG



Die Übertragung von Energie auf andere Personen ist ein wesentlicher Aspekt des Neijin Yizhichan.

Fotos: Archiv B. Kordts

发放外气

Fafang Waiqi

罗汉神功

Luohan Shengong

zahllose Patienten. Die zum Teil spektakulären Heilerfolge begründeten seine Popularität weit über Shanghai hinaus.

Der erste und zugleich Lieblingsschüler von Que Ashui war Yao Jinsheng. Yao Jinsheng leitet ein eigenes Institut in Shanghai (Yao Jinsheng Neijin Studio) und ist Vorsitzender der Gesellschaft für Neijin Yizhichan Qigong in Shanghai. Er und seine Schüler arbeiten seit den 1980er Jahren mit wissenschaftlichen Einrichtungen, unter anderem der Tongji-Universität Shanghai, zusammen, um die Wirkungen von Qigong methodisch zu untersuchen und auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen. Als persönlicher Schüler von Yao Jinsheng ist Zheng Buyin der einzige Vertreter dieser direkten Linie, der Neijin Yizhichan in Europa bekannt macht und autorisiert unterrichtet.

Einfach und effektiv

Neijin Yizhichan ist ein sehr einfaches Übungssystem. Ohne besondere mentale Anstrengungen, ohne bewusste Konzentration und geistiges Lenken des Qi ruft es seine enorme Wirkung allein durch das Einnehmen genau

einzuhaltender Körperpositionen hervor. Damit ist Neijin Yizhichan sehr einfach zu erlernen. Die größten Hürden für uns Europäer stellen die nötige Geduld sowie das Vertrauen in die Methode und den Lehrer dar. Die einzige körperliche Herausforderung besteht darin, die notwendige Körperhaltung über längere Zeit einzuhalten und dabei die Körperspannung auf das notwendige Minimum zu beschränken, also locker zu bleiben.

Aus der Grundstellung – in der Mitte Stehen, in der Yin und Yang harmonisch ausgeglichen sind und die durch selbstlose Leere ohne jegliche Absicht gekennzeichnet ist – entsteht die wirkliche Stärke. Aus dieser inneren Kraft entwickelt der Übende physische und spirituelle Stärke und Fähigkeiten.

Neijin Yizhichan dient in erster Linie der Gesundheitsvorsorge und wenn nötig der Selbstheilung der Praktizierenden. Die Übungen wirken immer auf den gesamten Organismus. Deshalb ist es nicht notwendig, ein umfangreiches System zahlreicher Übungen für einzelne Körperabschnitte oder Organkreise zu erlernen. Bereits in der Grundstufe werden die Organ-Meridiane frei durchlässig und die innere Kraft nimmt in der Weise zu, dass das Immunsystem spürbar gestärkt wird. Muskeln, Sehnen und Knochenbau werden durch regelmäßiges Üben gekräftigt. Zudem wird die Sauerstoffzufuhr im Körper verbessert.

In fortgeschrittenen Stadien der Ausbildung werden darüber hinaus drei wertvolle Fähigkeiten entwickelt:

Massage und Akupressur

Der Übende erfährt, auch ohne grundlegende theoretische Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin, wie er mittels Massagetechniken und Akupressur anderen Menschen bei gesundheitlichen Problemen helfen kann. Energetische Zusammenhänge im Körper werden vom Übenden selbst erfahren. Daraus resultiert ein tiefes Verständnis für die Energieleitbahnen und die Bedeutung des ungehinderten Qi-Flusses im Körper.

Spontanbewegungen zur Pflege des Lebens

Hauptziel der spontanen Bewegungen ist die Selbstheilung beziehungsweise die Pflege der eigenen Gesundheit. Durch die ausgelösten Bewegungen kann das durch die Übungen angereicherte Qi stark und ungehindert durch alle Meridiane fließen. Die im Körperinnern gespeicherte Energie fließt zudem verstärkt an die Körperperipherie. Die Bewegungen erfolgen spontan, ohne willentliche Steuerung

und werden durch den Übenden automatisch erlernt. Je nach Befinden des Übenden laufen die spontanen Bewegungen unterschiedlich ab. Das Spektrum reicht von leichtem Schwingen und Tanzbewegungen über nachempfundene Tierbewegungen bis zu explosiven Schüttel- und Schlagfolgen wie im Wushu. Mit der Vergrößerung des Energiepotenzials nimmt auch die Intensität der Spontanbewegungen zu. Sie bilden gleichzeitig die Basis für die Selbstverteidigungskunst, die als Luohan Shenquan bekannt geworden ist.

Wenn die innere Kraft des Übenden noch nicht sehr stark ausgeprägt ist, lassen sich die Bewegungen von außen anregen, zum Beispiel durch Energieführung des Meisters. In fortgeschrittenen Stadien laufen die Bewegungen tatsächlich spontan ab und erfolgen allein durch das hohe Energiepotenzial des Übenden.

Spezielle Fingerübungen können diese Spontanbewegungen in Bruchteilen einer Sekunde auslösen, was wichtig ist für Kampfkunst und im Verteidigungsfall.

Diagnose und Energiebehandlung

Mit zunehmender Praxis erwirbt der Übende in der Oberstufe die Fähigkeit zur Diagnose im Sinne der TCM. Er erkennt energetische Stauungen und Defizite. Zugleich wird er fähig, mittels Energieübertragung Blockaden aufzuheben, Energieüberschüsse und -defizite auszu-



gleichen. Gerade diese Fähigkeit sorgte dafür, dass früheren Meistern des Neijin Yizhichan der Mythos des Übernatürlichen anhaftete, konnten doch »normale« Menschen nicht begreifen, was die Luohan da praktizierten, und schon gar nicht, wie sie es anstellten, dass selbst Schwerkranke wie durch ein Wunder geheilt wurden.

Eine weitere Besonderheit des Neijin Yizhichan soll hier erwähnt sein: Da bereits mit dem Erlernen der Grundübung der Qi-Fluss entlang aller Meridiane angeregt wird, erfolgt zum Abschluss der Übungen keine bewusste Sammlung im unteren Dantian. Die Meister des Neijin Yizhichan betrachten den gesamten Körper als Dantian, als Meer der Energie. Im fortgeschrittenen Stadium kann daher auch wahlweise und gezielt über verschiedene Zonen des Körpers Waiqi (Energie) übertragen werden, etwa Finger, Laogong, Ellenbogen, Yintang, Augen, Füße, Mingmen oder den gesamten Rücken.

Körperhaltungen und Fingerübungen

Charakteristisch für das Übungssystem ist, dass verschiedene Körperpositionen eingenommen werden, die zum Teil dem Tierreich und mythischen Wesen wie Tiger, Drache, Schlange und Kranich nachempfunden sind. Hier werden zugleich Parallelen zum Gongfu deutlich. Denn die Positionen und Bewegungsabläufe bilden auch die Grundlage für das Shaolin-fünf-Tiere-Gongfu.

Die Basis des Übungssystems bilden bestimmte Körperhaltungen, die für einen längeren Zeitraum eingenommen und später mit vorgegebenen Fingerbewegungen kombiniert werden.

印堂

Yintang,

»Siegelhalle«, liegt auf der Mittellinie zwischen den Augenbrauen und wird auch als »drittes Auge« bezeichnet.

命门

Mingmen,

»Tor des Lebens«, ist der vierte Punkt des Lenkergefäßes unterhalb des zweiten Lendenwirbels (gegenüber vom Bauchnabel).

Geschwächte Personen können die Grundhaltungen auch im Sitzen oder im Liegen ausführen.



Der Reiterstand ist die wichtigste Grundübung des Neijing Yizhichuan und kann schon allein eine starke Energetisierung des Körpers bewirken.

百会

Baihui,

»Hundertfache Vereinigung« oder »Himmliche Pforte«, ist der 20. Punkt des Dumai, Lenkergefäßes, am Scheitel.

劳宫

Laogong,

»Palast der Arbeit«, ist der achte Punkt des Herzbeutelmeridians und liegt in der Mitte des Handtellers.

Im Idealfall werden die Übungen stehend ausgeführt. Wenn bestehende Beschwerden oder Krankheit dies nicht zulassen, kann auch sitzend und sogar liegend geübt werden. Damit erhalten auch Personen, die sehr geschwächt sind, eine effektive Möglichkeit, selbst und aktiv etwas für ihre Genesung zu tun.

Es gibt etwa 30 Figuren oder Positionen im Neijin Yizhichan. Ihre Wirkungsweise wird durch gezielte Fingerübungen nicht nur verstärkt, sondern potenziert. Komplettiert wird das System durch ungefähr 25 Bewegungsübungen. Dazu kommen einige spezielle Meditationsübungen, die fortgeschrittenen Adepten vorbehalten sind.

Im Allgemeinen ist es nicht notwendig, das ganze Spektrum der Übungen zu kennen und zu praktizieren, es sei denn, es wird eine Meisterschaft im Neijin Yizhichan angestrebt. Wie so oft, gilt auch hier: Weniger ist mehr. Wichtiger als die Kenntnis zahlreicher Übungen ist es, wenige, aber dafür die wichtigsten Übungen regel-

mäßig, gewissenhaft und genau auszuführen. Wie bereits beschrieben, wirken alle Übungen auf den gesamten Körper. Zudem ist es nicht notwendig, sondern eventuell sogar kontraproduktiv, sich auf den Energiefluss und ein bestimmtes Energiegefühl zu konzentrieren. Der Übende sollte möglichst gelassen und körperlich sowie geistig locker bleiben. Beiläufiges Beobachten ist allemal besser als konzentriertes Klammern an Effekte. Umfangreiche Kenntnisse über die Meridiane verleiten gerade im Anfangsstadium dazu, bewusst in den Energiefluss einzugreifen. Erst wenn der Übende davon ablässt, wird er die gewünschten Fortschritte machen.

Basisübung – Der Reiterstand

Der Reiterstand ist die zentrale und zugleich wichtigste Übung im Neijin Yizhichan. Schon mit dieser Übung kann man seine Gesundheit bis ins hohe Alter pflegen. Die Übung sieht leicht aus. Neulinge haben aber Schwierigkeiten, in dieser Position regungslos zu stehen und dabei in Schultern und Nacken, Rücken, Becken und Oberschenkeln locker zu bleiben. Fortgeschrittene können diese Position über 30 Minuten einnehmen, Meister gar über eine Stunde und länger ohne zu verkrampfen. Anfänger werden mit wenigen Minuten beginnen

und die Übungsdauer schrittweise erhöhen. Parallel dazu wird allmählich eine tiefere Position eingenommen, was die Übungseffekte weiter verstärkt.

Der Reiterstand regt den Qi-Fluss vor allem in den Organkreisen Lunge/Dickdarm, Milz/Magen und Herz/Dünndarm an. Zudem werden die zentralen Meridiane Dumai und Renmai geöffnet. Gleich die Übung anfangs einem Kampf gegen innere Widerstände (körperliche und mentale), so stellt sich nach einiger Zeit ein intensives Energiegefühl schon kurz nach Einnahme der Position ein. Dadurch wird die Motivation des Übenden stark gefördert. Er spürt deutlich, wie nicht nur seine Hände und Arme, sondern alle Teile des Körper energetisch aufgeladen werden. Wer in der Lage ist, 30 Minuten oder länger in der Reiterposition zu bleiben, wird sich nach der Übung nicht etwa müde und abgekämpft fühlen, sondern frisch und leicht.

Dabei werden aus einem lockeren schulterbreiten Stand heraus die Beine gebeugt, als wenn auf einem Barhocker Platz genommen werden soll. Durch leichtes Anheben des Beckenbodens und Senken des Kopfes wird eine gerade aufrechte Haltung der Wirbelsäule erreicht, spürbar an einem leichten Kribbeln im Bereich des Scheitelpunktes Baihui. Die Unterarme sind parallel zueinander und zur Erde ausgerichtet. Die Hände sind geöffnet ohne gestreckt zu sein. Beide Laogong-Punkte weisen zu einem Punkt auf der Erde, der circa 20 Zentimeter vor den Füßen liegt.

Der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Der Übende sollte sich möglichst wenig bewegen und auch den Kopf still halten. Ein sanftes Lächeln erleichtert das Üben. Zudem wird damit der Energiefluss in zahlreichen Meridianen, die im Kopfbereich verlaufen, aktiviert. Leichtes Lächeln vermittelt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Sollte nach einiger Zeit durch Verkrampfen und Ermüden kein Einhalten der Position mehr möglich sein, wird eine kleine Pause eingelegt, wobei die Arme neben den Körper geführt werden. Die Beine werden leicht, aber nicht vollständig gestreckt. Nach etwa zwei bis drei Minuten der Entspannung in dieser Grundstellung kann die vorgesehene Position wieder eingenommen und weitergeübt werden. Die Übung wird abgeschlossen durch langsames Senken der geöffneten und leicht gestreckten Hände an die Körperseiten mit anschließendem Ballen der Fäuste. Durch das Ballen der Fäuste werden die Energietore nach außen verschlossen. Die Energie wird

nach innen gelenkt. Anschließend erfolgt ein dreimaliges tiefes Ein- und Ausatmen, wobei die Hände kreisförmig nach oben geführt und wieder gesenkt werden.

Verstärkte Wirkung durch Bewegungen der Finger

Die Fingerübungen verstärken enorm den Energiefluss durch alle Meridiane, wie es die Grundpositionen allein nicht vermögen. Mit ihnen erwirbt der Übende die eingangs beschriebenen besonderen Fähigkeiten. Zusammengefasst bilden die Fingerübungen des Neijin Yizhichan den Schlüssel zum Erreichen von fünf Hauptzielen:

- Gesundheitsschutz – das Hauptziel ist die Pflege der eigenen Gesundheit und gegebenenfalls die Selbstheilung. Darüber hinaus erhalten fortgeschrittene Adepten Fähigkeiten zur Heilung Erkrankter.
- Vergrößern des eigenen Energiepotenzials
- Schnellsammlung von Energie und Transformation im Körper
- Energieübertragung
- Energieführung zum Auslösen spontaner Bewegungsabläufe zur Pflege der Gesundheit und zur Selbstverteidigung

Erst wenn der Übende in der Lage ist, die Reiterposition über etwa 30 Minuten bis zu einer Stunde einzunehmen, ist es sinnvoll, mit der ersten Fingerübung zu beginnen. Im Allgemeinen ist dies nach etwa drei Monaten Übungsdauer der Fall. Inzwischen verspürt der Übende bereits ein intensives Energiegefühl in Händen und Armen. Der gesamte Körper erwärmt sich während der Übungen.

Im Neijin Yizhichan gibt es für die einzelnen Entwicklungsstufen unterschiedliche Fingerübungen. Jede Übung baut auf dem Erfolg der vorangegangenen auf. Deshalb ist es nicht sinnvoll, die Ausbildung durch Überspringen einzelner Abschnitte verkürzen zu wollen. Im Allgemeinen wird jede einzelne Übung über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten erlernt und praktiziert. Dabei wird selbst-



verständlich im Idealfall von einer täglichen Übungspraxis ausgegangen. Bedeutete das Üben für Anfänger beim Erlernen der Reiterstellung häufig inneren Kampf und Selbstüberwindung, so ist das starke Energiegefühl bei den Fingerübungen schon Motivation genug. In diesem Stadium gehört die Übungspraxis bereits zum gewohnten Tagesablauf wie die tägliche Hygiene.

Grundstufe

In der Grundstufe besteht das vorrangige Ziel darin, Gesundheit zu erlangen und zu festigen. Das Immunsystem wird derart gestärkt, dass zum Beispiel Infektionskrankheiten der Atemwege kaum noch Macht über den Körper erlangen können. Für die Grundstufe sind zwei Übungen vorgesehen. Bereits danach kann der Übende mit seinen Händen Waiqi übertragen.

Mittelstufe

Die Übenden erfreuen sich bereits einer stabilen Gesundheit und besitzen ein hohes Energiepotenzial. Drei Fingerübungen bilden das Gerüst für diese Stufe. Die Energie im Körper nimmt weiter zu und verdichtet sich. Die zunehmende innere Kraft äußert sich in einer verstärkten Qi-Wahrnehmung und dem

Zheng Buyin zeigt hier eine Fingerübung zur Linderung von Kopfschmerzen. Aus der gestreckten Handhaltung heraus bilden Daumen und Mittelfinger einen Ring, ohne sich dabei zu berühren. Die Zeigefinger bleiben gestreckt. Ringfinger und kleine Finger werden locker gekrümmt. Die Position wird über längere Zeit gehalten.



Zheng Buyin

(geb. 1971) ist Rehabilitationstherapeut und erfuhr eine mehrjährige Ausbildung in TCM in Beijing. Seit seinem zehnten Lebensjahr erhielt er Unterricht in Wushu und Qigong. Während seines Studiums der internationalen Wirtschaft in Shanghai lernte er 1990 Yao Jinsheng kennen, der ihn nach einiger Zeit zu seinem persönlichen Schüler machte. 1997 wurde Zheng Buyin zudem von einem buddhistischen Meister in dem aus Nepal kommenden Zangmi Qigong unterwiesen.

1999 verlegte Zheng Buyin seinen Lebensmittelpunkt nach Deutschland. Seit 2002 lebt er in Magdeburg, wo er gegenwärtig ein Studium zum Fachdolmetscher für Gesundheits- und Sozialwesen absolviert. Neben seinem Studium leitet er an der dortigen Fachhochschule, an der Universität, an der Volkshochschule und an der Wengchun Kungfu Schule in Stuttgart verschiedene Kurse für Qigong, Akupressur und TCM-Massagetechnik sowie Wochenendseminare.



Die einzelnen Finger werden langsam und ohne Anstrengung im Wechsel nach unten geführt, die Handgelenke bleiben dabei gerade und locker.

Auftreten spontaner Bewegungen nach den Übungen, insbesondere wenn sie durch das »Energiefeld« des Meisters oder eines fortgeschrittenen Übungsleiters gelenkt werden.

Oberstufe

Die Oberstufe ist besonders fortgeschrittenen Adepten vorbehalten, die einen vorgezeichneten Ausbildungsweg zum anerkannten Lehrer oder zum Meister des Neijin Yizhichan gehen. Drei Fingerübungen sind hier von zentraler Bedeutung. Sie dienen dazu, letzte Defizite oder energetische Disbalancen auszugleichen.

Neben den erwähnten grundlegenden Fingerübungen der drei Entwicklungsstufen gibt es zahlreiche spezielle Fingerübungen, die ganz gezielt einzelne Organkreise ansprechen (Heilung spezieller Erkrankungen) oder für die Kampfkünste (Schutz des Körpers vor Verletzungen) vorgesehen sind.

Typischer Übungsablauf in der Grundstufe:

- Bewegung: Zitterübung sowie einige »Aufwärmübungen« zum Wecken des Qi-Flusses in den Meridianen und um den Körper beweglich, locker und geschmeidig zu machen (circa fünf bis zehn Minuten)
- Reiterstand (circa 15 Minuten)
- Fingerübung (Basisübung circa zehn Minuten)
- Reiterstand (fünf bis zehn Minuten)
- Abschluss

Die Ausführung der Fingerübungen soll hier an einem Beispiel dargestellt werden:

Der Übende bleibt in der Position des Reiterstandes. Die Handflächen werden leicht gestreckt und zeigen zur Erde. Durch leichtes Bewegen der Unterarme werden sie in waagerechter Richtung nach außen geführt.

In dieser Haltung werden die Finger in der Reihenfolge Zeigefinger – Ringfinger – Daumen – Kleiner Finger – Mittelfinger langsam nach unten geführt. Die Reihenfolge, Dauer und Wiederholungen der Fingerbewegungen haben sich in über 1500 Jahren bewährt und sind unbedingt einzuhalten. Jeder Finger

wird für etwa zwei Minuten nach unten geführt. Anschließend wird der Finger (außer die Daumen) für drei Sekunden zum Himmel gestreckt. Die Hände werden kurz wie in der Grundstellung entspannt (drei bis fünf Sekunden) und sodann wieder gestreckt, woraufhin der nächste Finger bewegt wird.

Das Absenken der Finger erfolgt langsam, ohne in den Fingergliedern abzuknicken und ohne äußere Kraftanstrengung. Die Finger der linken und der rechten Hand werden synchron bewegt.

Diese Fingerübung öffnet insbesondere die Yin- und Yang-Meridiane der Hände und Füße und lässt sowohl das Blut als auch die Energie in Händen und Armen schneller fließen (starkes Wärmegefühl). Negative Energien werden ausgeleitet und das Immunsystem wird gestärkt. Die Wirkung kann gesteigert werden, indem synchron zu den Fingern die korrespondierenden Zehen gestreckt werden.

Diese Übung wird für mindestens drei Monate täglich praktiziert.

Fafang Waiqi – die Kunst der Energieübertragung

Bereits nach relativ kurzer Zeit, etwa zum Ende des ersten Ausbildungsjahres, wenn die ersten Fingerübungen erfolgreich absolviert wurden, sind die Übenden in der Lage, Qi gezielt über die Hände abzugeben. Dabei wird mit der Entwicklung dieser Fähigkeit ganz behutsam umgegangen, vor allem, damit sich der Übende nicht selbst überschätzt und an den Folgen eines zu starken Energieverlustes Schaden nimmt. Die richtige Balance ist hier entscheidend für den Erfolg.

Nach Zheng Buyin ist die Energieübertragung zu Heilzwecken nicht in erster Linie eine Frage der Technik, sondern vielmehr eine Angelegenheit des Herzens.

Jeder kann die Übungen des Neijin Yizhichan Qigong erlernen. Aber, und das sei an dieser Stelle ausdrücklich bekräftigt, sollte das Erlernen der Positionen unbedingt bei einem Meister erfolgen. Der Meister korrigiert während der Übung nicht nur die Positionen, sondern erkennt sofort Verspannungen sowie Energieblockaden. Neben Haltungskorrekturen wird der autorisierte Lehrer deshalb auch mittels gezielter Energieübertragung zum Beispiel an den Laogong-Zonen des Übenden den Qi-Fluss bei Bedarf aktivieren. Ganz besonders wichtig ist die Unterstützung des Lehrers beim Erlernen der Fingerübungen.

Weiterführende Informationen zum Neijin Yizhichan Qigong sind im Internet unter www.neijin-qigong.net erhältlich. Ein erster Band mit den Übungen der Grundstufe des Neijin Yizhichan von Zheng Buyin soll noch 2006 erscheinen.



Dr. Bernd Kordts, Jahrgang 1959, ist als freiberuflicher Berater für Marketing und Kommunikation sowie als freier Fotojournalist tätig. Im Dezember 2003 lernte er Zheng Buyin kennen. Zuvor hatte er bereits mehrjährige Erfahrungen mit autogenem Training gesammelt und die Übungsfolge der Acht Brokate erlernt. Seit Juli 2004 ist er persönlicher Schüler von Zheng Buyin.