

## Traditionelles Qigong: Wudang Shan Shiba Fa

Die Qigong-Reihe „18 Übungen vom Berg Wudang“ stammt aus der Traditionslinie der Familie Fei aus Nanjing seit dem 18. Jahrhundert.

In Europa wurde sie von Großmeister Fei Yuliang nach weitergegeben. Ich habe die Übungen an monatlichen Trainingswochenenden und Blockseminaren 1987 – 1992 zusammen mit einer Handvoll Anderer in der Schule von Yürgen Oster in Köln von ihm direkt gelernt und unterrichtete dieses Qigong mit seiner damaligen Erlaubnis seither.

Als Anfang der 80er Jahren in China Qigong verbreitet und gesammelt wurde, weigerte sich sein Vater Großmeister Fei Yintao, die Übungsreihe zu veröffentlichen. Meines Wissens gibt es immer noch keine offiziellen schriftlichen Aufzeichnungen über dieses Qigong.

Wudang Shan ist ein Gebirgszug in Zentralchina, berühmt für seine über 140 daoistischen Tempel und Klöster. Der Name der Übungsreihe verweist auf die Wudang Tradition. Inwieweit der Name wirklich eine Herkunftsbezeichnung ist oder eher als Zitat bzw. als Zeichen der Ehrerbietung verstanden werden muss, ist nicht ganz klar.

Andere Quellen und Überlieferungen als die der Fei-Familie scheinen nicht zu existieren.

Fei Yintao, Großmeister der Fei-Familie in der Region Nanjing, veröffentlichte zusammen mit seinem Sohn und Nachfolger Fei Yuliang ein Buch über „Wudang Ba Gua Zhang“, eine in der Fei-Familie entwickelte und gepflegte Schule der inneren Kampfkunst Bagua Zhang. Dementsprechend besteht wohl eine intensivere Verbindung zu diesem daoistischen Zentrum.

Die Familie Fei blickt auf mehrere Generationen in Kampf- und Heilkünsten erprobter Meister zurück. Alle mir bekannten Familienmitglieder beherrschen diverse innere und äußere Übungsformen von Heilmassagen über Chen-, Wu- und Yang-Stil Taijiquan, Xingyi Quan, Bagua Zhang und Shaolin Übungsformen bis hin zum sogenannten harten Qigong mit Demonstrationen von Unverletzlichkeit und anderen extremen Fähigkeiten.

Zu den Vorbereitungen hierzu gehören auch einige Bewegungen aus dieser Übungsfolge.

---

### Idee der Gesundheitsentstehung im Qigong

(vgl. Auerbach in „Qigong für Einsteiger“, S. 101 ff „Schritte zur Gesundheit im Qigong“)

#### Idee 1

**Der höchste Aspekt der Heilung ist die Unterstützung des Patienten bei der „Erfüllung seiner ihm vom Himmel zugewiesenen Bestimmung.“**

**Dazu gehört, die angeborene Natur des Menschen zu nähren.**

**Die unterste Klasse der Arzneien behandelt ausschließlich physische**

**Erkrankungen.**

(Shen Nong Ben Cao, der älteste chin. Kräutertext)

Wenn Menschen an Behandlung oder Kur denken, so denken sie oft, daß ein spezifischer Zustand solange behandelt wird, bis er nicht mehr existiert.

Das ist aber nur selten der Fall.

Meist hat der Patient eine Prädisposition, die es dem Symptom erlaubt, aufzutreten.

**Die Prädisposition ist grundsätzlich nicht veränderbar, sie ist angeborene Konstitution.**

Ein Zustand wird als geheilt betrachtet, wenn er nicht länger die Lebensqualität und die Persönlichkeit beeinträchtigt.

Patienten sollen einen angemessenen inneren Wandel vollziehen, um bei Auftreten der Symptome in den Anfangsstadien gegensteuern zu können.

Idee 2

**„Die Aktivitäten des Späten Himmels ordnen,  
die Aktivitäten des Frühen Himmels stützen,  
damit der Mensch die volle Zahl der ihm bestimmten Jahre  
ohne Bitterkeit leben kann.“**

*(Prof. Lin Zhongpeng, Beijing)*

Man sollte im Qigong den Erworbenen Geist („Später Himmel“, auch „nachgeburtlich“) mit den ganzen im Lebenslauf erlernten Haltungs- und Verhaltensmustern so ordnen, daß der Ursprungs-Geist („Früher Himmel“, auch „vorgeburtlich“) in seiner Fähigkeit, die vielfältigen bewußten und unbewußten Lebensprozesse zu koordinieren, unterstützt wird.

Anders ausgedrückt, soll der menschliche Organismus in Körper und Bewußtsein so geordnet werden, daß sich die natürlichen, biologischen, „instinktiven“ und organismischen Reaktionsmuster ihren Gesetzmäßigkeiten entsprechend entfalten können. Sie sollen bewußt beachtet, als lebensspendend anerkannt und unterstützt werden.

Damit ließe sich vielen Störungen der Qualität menschlichen Lebens („Bitternis“) gegensteuern. Die Muster des Organismus werden bewußt gestützt - von Biorhythmen bis hin zum Umgang mit lebensbedrohlichen Situationen.

**Es gilt, der Natur im Menschen Raum zu geben**

*(Auerbach in „Connection, Sonderheft China“, S. 47 f).*

Wie komme ich dahin?

Dazu kann man verschiedene Übungsschritte beschreiben ...

## Übungen zur Regulation des Erworbenen

### 1. Schritt

Die meisten „Anfänger-Übungen“ schulen über den Körper, über Bewegungen die Aufmerksamkeit, regulieren die Aufmerksamkeit indirekt.

Thema: „Schreibtisch aufräumen“

(z.B. 8 Brokate; Taiji Qigong Shibashi)

Darin sortieren in:

- der Natur entsprechend, stützend, stärkend
- der Natur widerstrebend, behindernd

Körper:

- Ökonomisch, anpassungsfähig und koordiniert

- Jin / elastische Kraft
- Welle, Spirale, Unendlichkeit

Atmung:

- Natürlich
- Frei, unbehindert, fein

Aufmerksamkeit:

- Fein und differenziert
- Milde, Weite, Inneres Lächeln

### 2. Schritt

oft einfache Übungen in denen die Bewegung der Aufmerksamkeit folgt (z.B. Himmel-Erde Übung, Atemblume);

Thema ist, das Aufmerksamkeitsfeld auszugleichen (z.B. Wudang Shan Shiba Fa)

Grundsätzliche ausgleichende Ordnungsbewegung ist

- oben nach unten
- vorne nach hinten
- außen nach innen
- vom Yang zum Yin
- Zentrierung

## Übungen zur Pflege des Ursprünglichen

Freilegen des ursprünglichen Lebensimpulses, möglichst viel innere Ruhe, still werden und nicht eingreifen, Thetawellen, Deltawellen. Wie im Tiefschlaf !!

### 3. Schritt

Tu-Methoden

„Die vielen Gedanken durch einen Ersetzen“

(Dantian Übung, Guolin Qi Gong)

### 4. Schritt

Ausrichtung auf Stille (Film abschalten)

Die Aufmerksamkeit folgt dem Qi lauschen auf die Morgenröte

**Vertrauen durch Erfahrung der Lebenskräfte !**

1. **16. - 17. Juni 2018 in Regensburg Myofaszielles Training für Körper, Seele und Geist Qigong, ein Schlüssel zu erfolgreicher Behandlung und Spannungsregulation**

Praxis und Theorie des Qigong, myofasziale Theorie, Biotensegrity - Spannungsregulation auf einer anderen Ebene mit Wirkung auf Körper und Geist - ganz praktisch therapeutisch, präventiv, rehabilitativ und gesundheitsfördernd nutzbar. Weiterbildung für therapeutisch und gesundheitsfördernd Arbeitende von Osteopathie und Ergotherapie bis Erwachsenenbildung. Teilnahme für Andere bei Interesse offen. Seminar zusammen mit dem Osteopathie-Ausbilder *Peter Hildebrand*.

Info und Anmeldung über das **Infomed Fortbildungszentrum**  
tel. Fr. Knight 09401-912307; mail: [info@fortbildungszentrum.net](mailto:info@fortbildungszentrum.net)

---

2. **Qigong - Myofaszielles Training; 3 teilige Weiterbildungsreihe in Regensburg**

Übungen und theoretischer Input (Qigong-Theorie, myofasziale Theorie, Biotensegrity, Hirnforschung) werden sich zum jeweiligen Schwerpunkt ergänzen und die Einheit des gesamten Organismus in der Spannungsregulation erfahrbar. Ziel ist, das eigene Gespür in Übungen zu schulen und sie ganz praktisch therapeutisch, präventiv, rehabilitativ und gesundheitsfördernd anwenden zu lernen.

- **13. - 14. Oktober 2018; Schwerpunkt 1** nimmt den Zugang über den Schultergürtel, obere Extremitäten und Kopf, schult die Selbstwahrnehmung sowie die taktile Kontaktqualität
- **19. - 20. Januar 2019; Schwerpunkt 2** bietet Möglichkeiten der Arbeit an der Basis (Becken-Bein-Fuß) sowie Stand, Bodenkontakt und Gleichgewichtsorganisation
- **30. - 31. März 2019; Schwerpunkt 3** geht zum Zentrum der Spannungsorganisation im Unterbauch, schult die Aufrichtung von Rumpf und Wirbelsäule, fördert Bewegung aus dem Körperschwerpunkt und schult vermehrt die achtsame Selbstwahrnehmung

Die Teilnahme an einem einzelnen der 3 Seminare ist möglich, sie ergänzen sich jedoch thematisch und haben aufeinander aufbauende Querbezüge.

Weiterbildung für therapeutisch und gesundheitsfördernd Arbeitende von Osteopathie und Ergotherapie bis Erwachsenenbildung. Teilnahme für Andere bei Interesse offen.

Seminare zusammen mit dem Osteopathie-Ausbilder *Peter Hildebrand* und dem MPSG-Lehrer, Sinologen, Qigong-Ausbilder und Integrativen Bewegungstherapeuten *Knut Jöbges*

Info und Anmeldung über das **Infomed Fortbildungszentrum**  
tel. Fr. Knight 09401-912307; mail: [info@fortbildungszentrum.net](mailto:info@fortbildungszentrum.net)

---

3. **10. November 2018 in Hannover**

**Qigong und Taijiquan - Lebendige Fasziendarbeit für Körper und Geist**

Praxis und Theorie des Qigong, myofasziale Theorie, Biotensegrity; Umsetzung in praktischen Übungen. Tagesworkshop für gesundheitsfördernd Arbeitende und Erwachsenenbildung.

Info und Anmeldung über die **AEWB-Niedersachsen**  
tel. Fr. Völkening 0511-300330-25/-15; mail: [voelkening@aewb-nds.de](mailto:voelkening@aewb-nds.de)

---

4. **9. Februar 2019 in Hannover**

**Qigong & Taijiquan - Myofaszielles Training „Schulter - Arme – Kopf“**

Der Schwerpunkt des Tages liegt auf Übungen, die das Faszienetz über Schultergürtel, Arme und Kopf betreten. Theorie des Qigong, myofasziale Theorie, Biotensegrity.

Tagesworkshop für gesundheitsfördernd Arbeitende und Erwachsenenbildung.

Info und Anmeldung über die **AEWB-Niedersachsen**  
tel. Fr. Völkening 0511-300330-25/-15; mail: [voelkening@aewb-nds.de](mailto:voelkening@aewb-nds.de)

---

5. **ab Frühjahr 2019 in Göttingen**

**neue Ausbildungsgruppe „Qigong-KursleiterIn“ entsprechend Leitlinien des DDQT**

2 Jahre, 300 UStd an Wochenenden und Blockseminaren, ca. 2.000.- €

Team: Christian Auerbach, Ulla Fels, Norbert Heinrich, Knut Jöbges, Andrea Schöning

Info und Anmeldung über die **AEWB-Niedersachsen**  
tel. Fr. Völkening 0511-300330-25/-15; mail: [voelkening@aewb-nds.de](mailto:voelkening@aewb-nds.de)