

Die 8 fröhlich machenden Klopfübungen

ba ge kuai le pai da fa

八个快乐拍打法

Die 8 fröhlich machenden Klopfübungen gehören zur Grundstufe des Nei Yang Gong (Innen nährendes Qigong nach Dr. Liu Yafei). In keinem Buch und auf keiner DVD findet man sie in ihrer reinen Kombination, sie spielen aber eine große Rolle und tauchen in unterschiedlichen Kombinationen bei den Übungen in diesem Lehrsystem immer wieder auf.

Am häufigsten finden wir sie eingebaut in die Lockerungs- bzw. Aufwärmübungen. Sie werden also immer dem eigentlichen vertieften Üben voraus geschickt. Ebenso finden wir sie in einer Abfolge von Übungen, die in Pandemiezeiten und generell zur Stärkung des Abwehr-Qi empfohlen werden. Sie kommen in den Dao-Yin-Übungen vor, die in diesem System den Übergang von der Grundstufe zur Mittelstufe darstellen. Dies sind nur ein paar Beispiele.

Ihren Namen erhielten Sie, da es besonders um das Auflösen der Leber-Qi-Stagnation mit einer sehr einfachen Methode geht. Sehr häufig werden Gallenblasen-Punkte geklopft. Als Yang-Aspekt des Funktionskreises Leber kommt diesen Punkten eine besondere Fähigkeit beim sanften Bewegen des Qi zu.

Mit dem Erlernen der 8 fröhlich machenden Klopfübungen lernen wir also eine Methode kennen, die sich als sehr wirksam, vielseitig verwendbar und sehr grundlegend für das Üben, aber auch für das tiefere Verständnis erwiesen hat

1. Schultern klopfen (*yunmen* Lunge 2, *jianjing* Gallenblase 21, *jianju* Dickdarm 15)
2. Schultern klopfen, Niere schlagen
3. *Dantian* klopfen, Niere schlagen
4. *Daimai* (Gallenblase 26), *Fengshi* (Gb 31) klopfen
5. Knie klopfen
6. *Huantiao* (Gb 30) klopfen (auch Gb 27 und 28)
7. *Zusanli* (Magen 36) klopfen
8. *Yanglingquan* (Gb 34) klopfen

Vorbereitungsübungen (*zhǔnbèi dòngzuò* 準備動作)

Aus der Grundstufe des Neiyanggong

1. *liù kāi liù hé* 六开六合
6 x Öffnen und 6 x Schließen
öffnend (innen steigend, außen sinkend), schließend (außen steigen, innen sinken)
2. *zhuǎn jiān* 轉肩
mit den Schultern kreisen, vorwärts, rückwärts
3. *yáo jiān* 搖肩
mit den Schultern pendeln, abwechselnd und in beide Richtungen
4. *shuǎi shǒu chuí jiān* 甩手捶肩
mit den Armen schwingen, die Schultern klopfen
mit dem großen Faustauge oder einer Hakenhand, Arme locker schwingen lassen; drei Punkte werden geklopft: vorne (Lu 2, Wolkentor, *yúnmén* 雲門), oben (Gb 21, Schulterbrunnen, *jiānjǐng* 肩井), seitlich (Di 15, vorderer Schulterknochen, *jiānyú* 肩隅)
5. *pāi jiān dǎ shèn* 拍肩打腎
Schultern und Nierenbereich klopfen
6. *pāi tián kòu shèn* 拍田叩腎
Dantian und Nierenbereich klopfen
7. *pāi yāo dǎ kuà* 拍腰打胯
die Hüften klopfen, *dàimài* 帶脈 (Gürtelgefäß, Gb 26), *fēngshì* 風市 (Marktplatz des Windes, Gb 31)
8. *kòudǎ huántiào* 叩打環跳
huántiào (Ringsprung, Gb 30) klopfen (und Gb 27, *wǔsū* 五樞, Fünfer Türangel, und Gb 28, *wéidào* 維道, verschnürter Weg, und *títuō* 提托 (Extrapunkt) dreimal vorne, einmal hinten)
9. *róu xī* 揉膝
Knie kreisen
10. *kòu zúsānlǐ* 叩擊足三里 Zusanli (Drei Längen zum Fuß, Ma 36) klopfen
11. *kòu yánglíngquán* 陽陵泉 Yanglingquan (Quelle am Yang-Hügel, Gb 34) klopfen
12. *tí tuǐ pāi xī* 提腿拍膝
Bein heben und Knie klopfen
13. *shēng jiàng shūdǎo* 升降疏導
steigen und sinken und durchlässig machen
14. *shēnzhǎn qiānlā* 伸展牽拉
strecken und dehnen
15. *xún jīng pāidǎ* 循经拍打 entlang der Leitbahnen klopfen
16. *wēn shèn cuō yāo* 温肾搓腰 die Nieren wärmen, die Hüften reiben
17. *shōushì / yì shǒu dāntián* 收势/意守丹田 abschließen / Vorstellungskraft im Dantian bewahren
18. *liù hé* 六合 sechs schließende Kreise

Methode zur Stärkung des Ursprungs-Qi, zur Regulierung des Funktionskreises Lunge und zur Ausleitung trüber Energien.

(© Dr. Liu Yafei, übersetzt von Liu Chen und Ingrid Reuther)

Vorwort

Um die Fähigkeit Krankheiten abzuwehren zu verbessern, ist es wichtig, das Ursprungs-Qi (*yuanqi*) und das Wahre Qi (*zhenqi*) zu stärken und zu ergänzen, den Funktionskreis Lunge zu stärken und trübes, feuchtes und giftiges Qi auszuleiten. Dies spielt eine Rolle in der Vorbeugung, Therapie und in der Rekonvaleszenz von Krankheiten.

Es ist wichtig, anzufangen und beharrlich und kontinuierlich zu üben.

Im Folgenden wird eine Methode vorgestellt, die sich als Übung in Bewegung und Übung in Ruhe praktizieren lässt, je nach Alter und Konstitution. Es ist sinnvoll, stille und bewegte Übungen zu kombinieren. In jedem Fall sollte immer der nährende Aspekt berücksichtigt werden.

Zunächst wird die bewegte Übung vorgestellt.

Die Übung in Bewegung lehnt sich an die „fröhlich machenden Klopfübungen“ der Grundstufe an. Es gibt Ergänzungen und Auslassungen. Auch andere Sequenzen werden berücksichtigt. Die Methode besteht aus 12 Übungen. Sie können im Sitzen, im Stehen und im Gehen praktiziert werden. Der Übende kann dies je nach Tagesform und Konstitution auswählen. Die Methode ist praktisch und einfach. Es sollte sich immer natürlich anfühlen, man sollte sich nicht überfordern.

Die Stimmung ist fröhlich, der Körper entspannt, der Atem fließend, Qi und Xue sind aktiv, die Funktionskreise in Harmonie.

Vorbereitungshaltung

Im Stehen: Mit dem linken Fuß den Schritt zum schulterbreiten Stand öffnen. Die Arme hängen natürlich an der Seite. Entspannt und ruhig stehen. Die Vorstellung im Dantian bewahren. Unruhige Gedanken entlassen. Den Atem regulieren: gleichmäßig, langsam, ruhig und harmonisch atmen.

1. Übung: Steigen, sinken, öffnen, schließen

(auf der Basis der Übung „6x öffnen, 6x schließen“, kombiniert mit einem Laut beim Ausatmen)

a) Beide Hände vor dem Körper kreuzen, steigen und einatmen. An der Seite absenken, den Laut „hu“ aussprechen. Die Milz stärken, Feuchtigkeit ausleiten. 6 Wiederholungen.

b) Beide Yang-Hände seitlich bis über den Kopf (baihui) führen, kreuzen, dabei einatmen. Entlang vorderer Mittellinie sinken, dabei den Laut „hu“ aussprechen. 6 Wiederholungen.

Die vollständige Übung ist mit der Atmung und dem Laut kombiniert, man kann aber auch natürlich atmen.

2. Übung: Wirbelsäule beugen, Schulter kreisen

Die Hände bilden leichte Hohlfäuste. Daumen und Zeigefinger verbinden (Punkt Lunge 11 und Dickdarm 1), um Qi und Xue in der Lungen- und Dickdarm-Leitbahn zu beleben.

Arme beugen. Von vorne nach hinten seitlich kreisen. Während die Arme kreisen, wird die Wirbelsäule mitbewegt.

Einatmen: Wirbelsäule nach hinten, Brust weiten.

Ausatmen: Wirbelsäule nach vorne, Brust zurückziehen.

Die Übung vorwärts und rückwärts praktizieren.

Während die Wirbelsäule gebeugt wird, liegt die Vorstellung auf der Jiaji-Region, den Punkten *lingtai* (Dumai 9) und *zhiyang* (Dumai 10) auf dem Lenkergefäß.

Ziel: Yangqi auf Dumai mobilisieren, beleben, anregen. Yangqi auf *zhiyang* (Du 10) sammeln.

Man kann mit Atemführung und auch natürlicher Atmung praktizieren (letzteres ist besonders für ältere Menschen und diejenigen, die in der Atmung eingeschränkt sind, zunächst empfehlenswert).

3. Übung: Mit der Wirbelsäule 8-förmig schlängeln

Auf Basis der vorangehenden Übung mit den Schultern abwechselnd kreisen. Die Wirbelsäule macht 8-förmige Bewegungen. Das größte Ausmaß der Bewegung liegt in der Brustwirbelsäule. Damit werden besonders *tanzhong* im Brustbein (mittleres Dantian) und *zhiyang* im Rücken bewegt. Dadurch wird die Funktion von Herz und Lunge verbessert und Yin und Yang ausgeglichen.

4. Übung: Arme schwingen und Schultern klopfen

Auf Basis der vorangehenden Übung mit den großen Faustaugen die Punkte *yunmen* (Lu 2), *zhongfu* (Lu 1) und *qihu* (Ma 13) klopfen und dabei den Laut „si“ ausstoßen. Beim Fallen der Arme eine schleudernde Bewegung machen..

Auch *jianjing* (Gb 21) und *jianyu* (Di 15) ebenfalls mit dem Laut „si“ klopfen.

Bei dieser Übung wird der Laut kurz und knapp getönt.

Je nach Diagnose können auch andere Laute getönt werden, „hu“ oder „xu“.

Jeden Punkt 6x klopfen.

Nach dieser Übung 3-5 Minuten innehalten zum Nähren. Die Aufmerksamkeit im Dantian bewahren, den Atem regulieren.

5. Übung: Schultern öffnen und schließen

Auf Basis der vorangehenden Übung die Brust zurückziehen, den Kopf hängen lassen, Kleinfingerkanten der Unterarme verbinden, Rücken öffnen. Die Vorstellungskraft auf *lingtai* (Du 9) und *zhiyang* (Du 10) richten.

Einatmen: Arme zu beiden Seiten des Körpers öffnen, Brust weiten, Kopf heben. Vorstellung auf *tanzhong*.

Ausatmen: Kopf senken, Brust zurückziehen, Arme zusammenführen.

Die Bewegung ist langsam, harmonisch, weich.

6. Übung: Brust und Mingmen klopfen

Hohlfäuste bilden. Schultern nach vorne und hinten schwingen. Vorne *yunmen*, *zhongfu*, *qihu*, hinten *mingmen* klopfen.

Wie fest oder wie leicht geklopft wird hängt vom eigenen Empfinden ab. Übung gemütlich, angenehm gestalten.

Alternativ: mit nach innen gewölbter Hand klopfen.

7. Übung: Dantian und Mingmen klopfen

Arme schwingen, dabei vorne *qihai* (vorderes Dantian), hinten *mingmen* klopfen, um Dantian und Mingmen (Ursprungs-Qi) zu stärken.

Das Immunsystem/die Abwehrkräfte werden gestärkt.

8. Übung: Taille klopfen und Hüfte schwingen

Beide Hände bilden lockere Hohlfäuste, Handgelenke lockern.

Gleichzeitig Punkt *daimai* (Gb 26) in der Taille und Punkt *fengshi* (Gb 31) auf der Außenseitemitte des Oberschenkels klopfen.

Im Stehen: die Hüfte dabei deutlich zur Seite schwingen

Im Sitzen: die Wirbelsäule nach rechts und links bewegen

Durch diese Bewegung wird der Qi-Mechanismus mobilisiert, gestärkt, aktiviert.

Die Gürtelleitbahn (*daimai*) hat die Funktion, die anderen Hauptleitbahnen zu bündeln und zu regieren. Wenn die Gürtelleitbahn durchlässig ist, so ist die Grundlage für Durchlässigkeit und Harmonie der anderen Leitbahnen gelegt.

Der Daimai reguliert auch (über seine Verbindung zu Leber- und Gallenblasenleitbahnen) die Stimmung.

9. Übung: Bein heben, Knie klopfen

Angeführt vom Knie wird ein Bein angehoben. *Yanglingquan* (Gb 34) und *yinlingquan* (Mi 9) an diesem Knie werden gleichzeitig mit beiden Händen geklopft.

Leber- und Gallenblasen-Leitbahnen werden durchlässig, das Herz-Yang wird unterstützt und gestärkt, Milz wird gestärkt und Feuchtigkeit ausgeleitet. Lungen-Funktionskreis (Metall) wird gestärkt.

Arme deutlich schwingen lassen. Dies macht die Leitbahnen durchlässig und hilft, trübes Qi auszuleiten, wegzuschleudern.

10. Übung: Zusanli klopfen

Lockere Fäuste. Mit den Kleinfingerballen *zusanli* (Ma 36) und *yanglingquan* (Gb 34) klopfen.

Im Sitzen: Oberkörper nach vorne beugen, mit beiden Händen klopfen.

Im Stehen: halbhockende Position, die Knie sind aneinander gelegt.

Beim Klopfen eine elastische, federnde Auf- und Ab-Bewegung durchführen.

Das Ziel: Qi und Xue (Blut) besser harmonisieren, regulieren und zirkulieren lassen.

Funktion der Übung: Leitbahnen durchgängig machen, Milz-Feuchtigkeit trocknen, Magen-Qi unterstützen, Milz und Magen harmonisieren, Kälte und Feuchtigkeit ausleiten, Immunsystem und Abwehrkräfte stärken.

Die elastische Bewegung beider Beine und die Klopfbewegungen der Hände sollten unbedingt harmonisch durchgeführt werden.

Kopf nicht zu sehr senken.

Wirbelsäule und Rücken sind entspannt.

11. Übung: Klopfen der 12 Hauptleitbahnen

Beginnend am Mingmen-Bereich mit den Handflächen entlang der Außenseite der Beine bis zu den Füßen klopfen, dann Innenseite der Beine, Bauch, Brust. Mit der rechten Hand den linken Arm nach unten bis zur Innenseite der linken Hand, dann entlang der Außenseite nach oben bis zur Schulter und Schulterblatt klopfen. Hand wechseln. Rechten Arm mit der linken Hand....usw. Die gesamte Übung 3x wiederholen.

Ziel: Qi und Xue auf den 12 Hauptleitbahnen aktivieren und zirkulieren lassen.

12. Übung: Hände werfen, Laute aussprechen

Hände werfen (schleudern). Dies hat eine gute Wirkung auf die 3 Hand Yin- und Yang-Leitbahnen.

Qi und Xue auf den Leitbahnen werden aktiviert.

Krankes und trübes Qi wird aus den Leitbahnen ausgeleitet, Arme werden durchgängig gemacht.

Krankes und trübes Qi wird entfernt. Durch die Verbindung mit Lauten wird dies verstärkt.

Der Laut wird gemäß Diagnose gewählt.

Konkrete Methode: die Hände werden bis Schulterhöhe angehoben (nicht höher).

Schleudern : Schulter, Ellbogen, Hand. Schwerkraft ausnutzen. 3x -4x schleudern, beim letzten Mal Ferse heben und den Laut beim Fallen sprechen.

Der Laut wird knapp, kurz und kraftvoll gesprochen. Nicht bei jedem Schleudern einen Laut sprechen. Geschwächte Menschen sollen nur Schleudern und Ferse heben, ohne Laut.

Diese Übung kann einzeln oder mit den anderen Übungen zusammen geübt werden. Zusammen mit anderen Übungen 3-5 Minuten lang. Wenn einzeln: länger.

Abschlussübungen

Qi zum Ursprung zurück führen. 3 schließende Kreise. 6 x Dantian im Uhrzeigersinn reiben.

Entlang des Daimai zum Mingmen, dabei daimai durchgängig machen.

Nieren wärmen und 9x reiben. Entlang des Daimai wieder zum Dantian. 3x tief ins Dantian atmen.

Zuletzt das große Lachen „Ha-ha“. Arme heben, Handflächen nach oben. Sich mit dem Dantian-Qi verbinden, die Organe zum Vibrieren bringen.

Den Schritt schließen, zurück zur Ausgangsposition.

Die 12 Übungen können als Sequenz geübt werden. Man kann auch einzelne aussuchen, je nach Symptomen oder körperlicher Konstitution.

Draußen kann auch im Gehen geübt werden. Man wählt einen Ort, wo die Luft frisch, das Licht angenehm und wo es relativ ruhig ist.

Im Gehen gibt es folgende Modifikationen:

Übung 10: Knie heben, und Zusanli klopfen

Übung 11: 12 Hauptleitbahnen klopfen vom Mingmen entlang des Daimai nach vorne. Beine auslassen.

Übung 12: 3-4x schleudern und 1x den Laut tönen, ohne die Fersen zu heben.

Dr. Liu Yafei:

„Ich hoffe, dass jeder/jede von uns in dieser Zeit ein mutiger und tapferer Mensch bleibt.“