

Anna Mietzner

## **Nei Yang Gong – Massage der 5 Sinnesorgane**

Das Übungssystem des Nei Yang Gong – Innen Nährendes Qi Gong ist historisch bis in die Ming Dynastie (16. Jh.) zu verfolgen, die Wurzeln sind im Daoismus und Buddhismus zu finden. Es wurde traditionell nur innerhalb der Familie, beziehungsweise von Meister (Shi Fu) zu einzelnen Meisterschülern (Tu Di) durch mündliche Unterweisung weitergegeben. Aktuell ist Liu Ya Fei die Traditionshalterin dieser Übungsmethode. Sie hat die Übungen des Nei Yang Gong von ihrem Vater, Liu Gui Zhen, übernommen. Dieser überarbeitete in den 50er Jahren das ganze System zu therapeutischen Zwecken und machte es einer größeren Öffentlichkeit zugänglich. Er gründete die Qi Gong Klinik in Beidaihe / V.R. China, der später ein Ausbildungszentrum für medizinisches Qi Gong angegliedert wurde. Liu Ya Fei ist aktuell die ärztliche Leiterin der Klinik und stellvertretende Präsidentin des Wissenschaftlichen Vereins für medizinisches Qi Gong in China.

Das Nei Yang Gong besteht aus drei Ebenen: Grund-, Mittel- und Oberstufe, von denen jede stille und bewegte Übungsformen enthält.

### **Massage der 5 Sinnesorgane**

Sie sind Teil der Gesunderhaltenden Selbstmassagen, die die bewegten Übungen der Grundstufe darstellen. Die Gesamtform besteht aus kleinen Übungen und Massageformen von Kopf bis Fuß. Sie dienen der Gesunderhaltung und können bei regelmäßiger Anwendung Krankheiten vorbeugen. Bei schon vorhandenen Erkrankungen sind sie ein wirksames Mittel zur Selbsthilfe; die Wirkung ist umso besser, je häufiger die Übungen wiederholt werden. Die Massage der 5 Sinnesorgane hat außer der lokalen Wirkung auf die Sinnesorgane nach den Prinzipien der Chinesischen Medizin einen regulierenden Einfluss auf die zugehörigen Zang Fu.

#### **Augen Qi Gong**

1. Augenbrauen ausstreichen

#### **mu gong**

ca yan mei

目功

擦眼眉

2. Augenlider ausstreichen

ca yan pi

擦眼皮

3. Den Rand der Augenhöhle massieren

rou yan kuang

揉眼眶

4. Die Augäpfel kreisen	yun yan qiu	运眼球
5. Beide Augen wärmen	wen xu shuang yan	温煦双眼
6. In die äußerste Ferne blicken	ji mu yuan wang	极目远望

### **Wirkungen**

Die Übungen haben vorbeugende und heilende Wirkung bei Augenerkrankungen. Sie fördern die Beweglichkeit der Augäpfel und Augenmuskeln durch die kreisenden Bewegungen und die Massagen im Augenbereich. Dadurch wird die Zirkulation von Qi und Xue verbessert, das Sehvermögen gestärkt und Durchblutungsstörungen können positiv beeinflusst werden. Die Augen gelten als Öffner des Funktionskreises Leber, deshalb können Leber und Gallenblase durch die Augenübungen reguliert und beispielsweise Leberhitze ausgeleitet werden.

<b>Mund Qi Gong</b>	<b>kou gong</b>	口功
1. Zähne klopfen	kou chi	叩齿
2. Die Zunge kreisen	yun she	齿内运舌
3. Mit dem Speichel gurgeln		
4. Den Speichel schlucken	yan jin	咽津

## Wirkungen

Die Mundübungen sprechen nicht nur die Milz an, sondern auch das Herz, das sich in die Zunge öffnet, und die Niere, die für die Zähne zuständig ist. Deshalb sind sie gut für Gesundheit der Zähne und des Zahnfleisches.

Darüber hinaus wird die Speichelbildung angeregt, auch die Sekretion anderer Verdauungsdrüsen gesteigert, was die Verdauungsfunktionen verbessert.

Die Übungen können das Herz regulieren, die Milz stärken und die Niere festigen.

### Nasen Qi Gong

1. Die Nase reiben

### bi gong

cuo bi zi

### 鼻功

搓鼻子

2. Ying Xiang (Di 20) massieren

rou ying xiang

揉迎香

### Erkältungsmassage (Nasen Übungen ergänzt um):

3. Bi tong massieren

rou bi tong

4. Feng Chi (Gallenblase 20) reiben

cuo feng chi

搓风池

## Wirkungen

Diese Übungen können vorbeugend oder therapeutisch gegen Erkältungen, chronische oder allergische Rhinitis eingesetzt werden, sie machen eine verstopfte Nase durchgängig und stärken die Abwehrkraft im Bereich der oberen Atemwege.

Die Nase gilt als der Öffner der Lunge, die Übungen können Lungenhitze klären und für den freien Fluss des Qi sorgen.

**Ohren Qi Gong**

**er gong**

**耳功**

- |   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 1. Die Helix (äußere Ohrleiste) massieren   | mo er lun     | 摩耳轮 |
| 2. Vor und hinter der Ohrmuschel reiben     | ca er tai     | 搓耳台 |
| 3. Die gesamte Ohrmuschel reiben            | cuo er duo    | 搓耳朵 |
| 4. Den Tragus drücken                       | an er ping    | 按耳屏 |
| 5. Finger, der den Himmel durchgängig macht | tong tian zhi | 通天指 |
| 6. Die Himmelstrommel zum Tönen bringen     | ming tian gu  | 鸣天鼓 |

**Wirkungen**

Mithilfe der Ohrenübungen lassen sich Hörfähigkeit stärken und Ohrerkrankungen wie Tinnitus und Taubheit lindern.

Die Niere öffnet sich in die Ohren, so wird durch die Ohrenübungen die Lende gestärkt und die Niere gefestigt.

Darüber hinaus gilt das Ohr als Abbild des menschlichen Körpers im Sinne von Reflexzonen; deshalb kann durch die Ohrenübungen heilend auf alle körperlichen Strukturen eingewirkt werden.

## Übungen zur Vorbeugung und Heilung

Nei Yang Gong ist ein sehr vielfältiges und umfassendes Qi Gong Programm, das für alle Trainingsstufen, aktuellen Gegebenheiten und besonderen Umstände Übungen bereithält.

Alle Übungen des Nei Yang Gong eignen sich gut für die Gesunderhaltung und die Vorbeugung von Krankheiten. Sie wirken auf der körperlichen Ebene kräftigend, halten die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, sodass das Qi ungehindert fließen kann. Der Atem wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus.

Die Gesunderhaltenden Selbstmassagen sind besonders zur Vorbeugung und Therapie von Störungen oder Krankheiten geeignet. Im Krankheitsfall sind die Übungen überaus hilfreich; vor allem bei schweren und chronischen Erkrankungen ist es sinnvoll, sich Anleitung bei erfahrenen Qi Gong LehrerInnen bzw. TherapeutInnen zu suchen. Denn der therapeutische Erfolg ist besser und tritt schneller ein, wenn die Übungen entsprechend der Chinesischen Diagnose ausgewählt werden. Für die betroffene Person wird ein „Qi Gong Rezept“ erstellt, ein Therapieplan mit stillen Übungen, Selbstmassage und eventuell auch bewegten Übungen. Diese werden nach den individuellen Gegebenheiten abgewandelt, was Körperhaltung, Atmung und Vorstellungsinhalte betrifft.

Der große Unterschied zwischen dem vorbeugenden und dem therapeutischen Üben liegt allerdings in der Zeit. Wer wirklich Krankheiten mit Qi Gong heilen möchte, muss sich auf mehrere Stunden täglichen Übens einstellen.

## Das Nei Yang Gong Zentrum Berlin

Das Nei Yang Gong Zentrum in Berlin ist der von Liu Ya Fei autorisierte Anlaufpunkt für Nei Yang Gong in Deutschland. Hier bieten zertifizierte Lehrerinnen Kurse in allen Formen des Nei Yang Gong an. Regelmäßig besucht uns Liu Ya Fei, um auch persönlich in Berlin zu unterrichten.

Alle zwei Jahre veranstalten wir eine ca. dreiwöchige Qi Gong Reise nach Beidaihe, um an der Wiege des Nei Yang Gong die Übungen zu erlernen oder zu vertiefen.

Seit 2006 organisieren wir mehrjährige Weiterbildungen in medizinisch therapeutischem Qi Gong mit Liu Ya Fei. In dem inzwischen dreigliedrigen System bieten wir eine ca. einjährige Grundausbildung an, daran anschließend die Weiterbildungen I und II. Darin wird die gesamte Grund- und Mittelstufe des Nei Yang Gong mit individuellen Abwandlungen und therapeutischen Anwendungen systematisch unterrichtet.

## Literaturempfehlung:

Liu Ya Fei: Innen Nährendes Qigong – Nei Yang Gong, 2. Auflage München 2015

## DVDs mit Liu Ya Fei:

Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi  
Bewege das Qi und verlängere das Leben  
Gesunderhaltende Selbstmassagen  
Frauen Qi Gong - Nü Zi Qi Gong