

# Die Gelenke pflegen, den Geist beruhigen

Lian Gong Shi Ba Fa - Die Achtzehnfache Methode der Übung.  
Von Joachim Stuhlmacher

Durch Dr. Josephine Zöllner, Pionierin in Sachen Qigong im deutschsprachigen Raum, wurde unter anderem das Lian Gong Shi Ba Fa bei uns bekannt. Es ist eine speziell zur Prävention und Behandlung von Gelenkbeschwerden zusammengestellte Übungsreihe, die bei regelmäßigem Üben jedoch auf allen Ebenen positive Wirkungen zeigen kann. Joachim Stuhlmacher stellt die aufeinander aufbauenden Stufen dieser Qigong-Methode vor und zeigt anhand von zwei Übungsbeispielen die typische Kombination von einfachen äußeren Bewegungen und Aufmerksamkeit auf dem inneren Fluss der Energie.

## Abstract:

### Care for the joints, quiet the mind

#### Lian Gong Shi Ba Fa – The eighteen-fold method of practice. By Joachim Stuhlmacher

One of the methods introduced to Germany by Dr. Josephine Zöllner, a pioneer of Qigong in German-speaking regions, is Lian Gong Shi Ba Fa. This is a sequence of exercises specially compiled for the prevention and treatment of joint complaints; practised regularly, however, it can have a beneficial effect in all areas. Joachim Stuhlmacher presents the progressively structured phases of this Qigong method and, taking two exercises as an example, demonstrates the typical combination of simple external movements and awareness of the internal flow of energy.

Das Lian Gong Shi Ba Fa, die »Achtzehnfache Methode der Übung«, bei uns auch bekannt als »Gelenk-Qigong«, wurde 1981 von dem Shanghaier Arzt Zhuang Yuanming veröffentlicht. Es umfasst eine neu zusammengestellte und überarbeitete Übungsreihe nach den Aufzeichnungen und Erfahrungen von Wang Zi-Ping. Die Übungen entstammen der daoistischen und der buddhistischen Tradition. Insbesondere die »Acht Brokate«, verschiedene weitere daoistische Daoyin-Übungen und das buddhistische Yijinjing standen Pate. In China wird diese Methode vom Staatsrat und dem Gesundheitsministerium »zur Erhaltung der Volksgesundheit« gefördert und verbreitet. Sie wird in Selbsthilfegruppen weitergegeben und auch in Kliniken und Sanatorien zur Behandlung von unterschiedlichen Symptomen und Erkrankungen eingesetzt.

Im deutschsprachigen Raum wurde Lian Gong Shi Ba Fa vor allem durch Josefine Zöllner bekannt.

Die Achtzehnfache Methode der Übung besteht aus 36 verschiedenen Übungen und wird dem medizinischen Qigong zugerechnet. So ist der Nutzen der Übungen im Allgemeinen damit angegeben, dass sie bei allen Beschwerden, Problemen und Erkrankungen der Gelenke, der Wirbelsäule, der Sehnen, Bänder und Muskeln helfen. Die Übungen sind unterteilt in Abschnitte von jeweils sechs Übungen, die sich bestimmter Körperbereiche annehmen. Es gibt Sequenzen, die der Behandlung von Kreuz und Rücken dienen, andere sprechen den Nacken oder die Extremitäten an. Schon Josefine Zöllner berichtete aber von enormen Wirkungen auch auf Erkrankungen der inneren Organe.

So wird bei regelmäßiger, sprich täglicher Praxis sehr schnell deutlich, dass die Wirkung der Übungen weit über die Symptomatik an Gelenken und Wirbelsäule hinausgeht. Durch die Übungspraxis wird der Atem tief, der Geist ruhig, die Psyche ausgeglichen und die Beweglichkeit des Körpers deutlich verbessert. Die Übungen erreichen sämtliche Ebenen des menschlichen Daseins und wirken daher ganzheitlich. Egal, ob sie praktiziert werden um den Atem zu trainieren, die Gesundheit allgemein zu stärken, um gezielt Beschwerden anzugehen, um sich selbst besser kennen zu lernen oder um die spirituelle Entwicklung zu fördern und die absolute Leere zu erreichen, das ganze Spektrum des Qigong kann erfahren werden.

Allerdings trifft auch bei diesen Übungen der Grundsatz des »bitter Essen«, der »täglichen Arbeit an sich« und der Grundsatz »Nichts erwarten und klar und entspannt üben« zu. Es wird eine tägliche Übungszeit von zweimal 30 bis 45 Minuten empfohlen, wobei die eine Übungssequenz idealerweise am Vormittag, die andere am Abend liegen sollte. Aber jedes Üben, egal zu welcher Zeit, ist allemal besser als nicht zu üben.

## Über die äußere Bewegung zu innerer Ruhe

Zu Beginn wird die Abfolge der äußeren Bewegungen gelernt. Anschließend sollte sehr viel Wert auf deren genaue Ausführung gelegt werden, was heißt, die Bewegungen rund und weich werden zu lassen, die Statik der Gelenke und des Körpers insgesamt zu korrigieren und auszurichten und nicht zu anstrengend zu üben. Gerade zu Anfang ist eine nicht übertriebene und entspannte Ausführung von allergrößter Wichtigkeit.

Allmählich sollte das erlangte Körpergefühl immer feinere Dimensionen annehmen und sich immer mehr nach innen bewegen. Das Qi, als Bindeglied zwischen Essenz und Geist, kann dann bewusst eingesetzt und geführt werden, um die Wirksamkeit der Übungen zu erhöhen und den Nutzen zu steigern. Wenn diese Ebene erreicht ist, kann man dazu übergehen wieder etwas mehr Kraft – innere Kraft – in die Übungen zu geben, ohne sich allerdings zu verspannen.

Erst dann soll die Atmung, die bis dahin ohne Atempausen ihrem natürlichen Fluss folgt, den Übungen angepasst werden. Diese Stufe führt noch weiter in die Tiefe, da jetzt die Harmonie zwischen äußerer und innerer Bewegung, zwischen Atem, Geist und Körper, zwi-

schen Essenz, Qi und Shen angestrebt wird und der Atem tatsächlich als »Motor des Qi« genutzt werden kann. Als nächste Stufe soll dann die Atmung wieder »vergessen« werden. Man atmet, aber man atmet auch nicht.

Die drei Ebenen des Übens und der Wirkungen entfalten sich somit wie folgt: Zuerst verändern wir die äußere Haltung und erlernen den Ablauf der Übungen. Wir richten unsere ganze Aufmerksamkeit auf unser Skelett, unsere Knochen, die ausgerichtet und gesundheitschonend belastet werden. Dies ist die unterste Stufe – die Erde.

Durch diese Ausrichtung lockern sich allmählich verschiedene Sehnenansätze, was wiederum zu entspannteren Muskeln führt. Dies erhöht den Fluss von Qi und Blut. Die Stufe des Menschen – die mittlere Ebene – ist erreicht. Wenn viel Qi und Blut durch die Gliedmaßen fließen, entspannen sich die Muskeln und Organe weiter, Blockaden lösen sich. Der Geist kann ruhig werden und braucht sich nicht um Stauungen, Schmerzen oder ähnliche Störungen zu kümmern. Ein entspannter und geschmeidiger Körper ist auf feinstofflicher Ebene viel ruhiger und strahlt so auf den Geist. Die höchste Stufe – der Himmel – ist erreicht. Außerdem erzeugt die Art der äußeren Bewegung innere Ruhe. Der Kaiser, das »Herz«, wird still. Diese tiefe Stille und Gelassenheit wiederum »strahlt« zurück in die mittlere Ebene und erhöht weiter den Fluss von Qi und Blut, weitet die Gefäße und den Geist.

## Üben in gelassener Heiterkeit

Zu keinem Zeitpunkt sollten die Heiterkeit des Herzens und die Gelassenheit des Geistes verloren gehen. Durch die Auswirkungen auf der mittleren Ebene wird ein weiteres Feedback in die untere Ebene erzeugt. Die Muskeln und Sehnen öffnen und entspannen sich noch mehr und eine tiefe Wirkung kann dann sogar die Knochen erreichen und bis »ins Mark gehen«. Somit werden tiefe Bewusstseins Ebenen als auch tiefe Körperschichten wie das Immunsystem erreicht, welches ja eng mit den Knochen in Zusammenhang steht. Diese umfassende Wirkung setzt beständiges Üben und regelmäßige Korrektur voraus.

## Einfache Übungen

Die Übungen des Lian Gong Shi Ba Fa gehören zur Kategorie der »Übungen in Bewegung«, Donggong. Sie werden im Stehen ausgeführt, um den ganzen Körper zu bearbeiten und zu

## 中脉

Zhongmai, der »Mittelkanal« oder »Zentralkanal«, ist ein Sondergefäß, das zwischen Baihui und Huiyin durch die Mitte des Rumpfes verläuft.

## 百会

Baihui

## 会阴

Huiyin

## 命门

Mingmen

## 涌泉

Yongquan

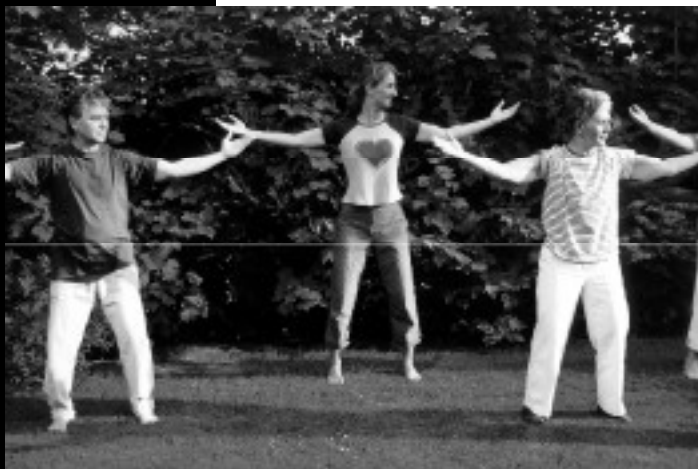
Obere Fülle, untere Leere ist eine erste Einteilung energetischer Disharmonie in der chinesischen Medizin, die einen Zustand bezeichnet, in dem die Beine zu schwach sind und sich zuviel Anspannung und Energie in Oberkörper und Kopf befinden – bei den kopflastigen Menschen im Westen sehr häufig zu finden.



Bevor die Arme steigen um »den Brustkorb zu weiten«, werden die Hände vor dem Körper überkreuzt.

stärken. Es heißt: »Gesundheit beginnt in den Beinen!« Das Ursprüngliche Qi hat seinen Sitz in den Nieren, die wiederum die Beine beherrschen.

Natürlich kann bei körperlicher Einschränkung, bei Handicaps oder in der Rekonvaleszenz im Sitzen auf einem Stuhl in aufrechter



Während die Arme sinken, sind Augen und Kopf seitlich zu einer Hand gerichtet.

Meditationshaltung geübt werden, wobei die Füße in schulterbreitem Abstand parallel aufgestellt werden. Die Entwicklung innerer Kraft ist dann schwerer zu verwirklichen, aber die Übungen sind schonender. Und im Sitzen zu üben ist immer besser als gar nicht zu üben. An zwei Übungen wird exemplarisch das Wirkprinzip des Lian Gong Shi Ba Fa deutlich.

### »Den Brustkorb weiten«

Die Ausgangsposition für diese Übung ist eine so genannte Grätschenstellung, die etwas breiter ist als der bekannte schulterbreite Stand. Eine leichte innere Spannung verläuft

vom Zentralkanal Zhongmai zwischen Baihui und Huiyin nach außen und auch von der Mitte der beiden Beine zieht dieses Gefühl bis an die Außenseite der Beine. Aus der Mitte und der Leere entspringt das Qi. Die Beschreibungen des Qi-Gefühls sollten erst nach dem Erlernen der äußeren Abläufe beachtet werden, um sich Schritt für Schritt dem gewünschten Ziel zu nähern. Ich erläutere diese Aspekte hier, weil sie das eigentliche Wesen des Qigong sind und erst dadurch eine völlig andere Dimension erreicht werden kann als durch herkömmliche Körperübungen.

Die Haltung des Körpers ist bekannt: aufgerichtet am Baihui, locker gebeugt in den Knien, mit leicht gekipptem Becken möglichst ohne Hohlkreuz, mit entspanntem Brustbein und geöffneten Achseln, während die Arme im Ellbogen leicht nach außen gedreht sind und ansonsten entspannt hängen. Der Atem fließt ruhig und der Geist, die Aufmerksamkeit ist zentriert im unteren Dantian.

Wir führen die Hände vom Mingmen aus gesteuert vor dem Körper zusammen, so dass die Hände sich überkreuzen, die linke Hand unter der rechten, die Handflächen zeigen zum Körper. Die Yang-Energie aus Mingmen wird dabei mit nach vorne zum Dantian, zum Yin-Speicher, bewegt. Die rückwärtige Yang-Energie wird komplett mit der vorderen Yin-Energie harmonisiert. Der Geist führt die Energie aus dem Dantian nach außen und oben, wodurch sich die Hände nach vorne heben bis weit über den Kopf hinaus. Kopf und Augen folgen der Bewegung. Im zweiten Teil dieser Bewegung strecken sich langsam die Ellbogen sowie Hand- und Fingergelenke mit innerer Kraft. Am höchstmöglichen Punkt der aufsteigenden Bewegung, die natürlich bei jedem Menschen variiert, sind die Arme fast ganz gestreckt, während Steißbein und Brustbein gelöst und weiterhin gesunken bleiben.

Oben öffnen sich die Hände und sinken, mit der Handfläche zuerst zum Himmel gerichtet, seitlich nach unten bis etwa auf Schulterhöhe. Kopf und Blick folgen der linken Hand, der Brustkorb weitet sich. Die Energie fließt vom Zentralkanal aus nach links und rechts, die Schultern öffnen sich und die Arme dehnen sich sanft zur Seite.

Dann werden die Arme gedreht, die Schulterblätter entspannen und öffnen sich, das Brustbein löst sich nochmals, so dass die Handflächen zur Erde zeigen. Der gesamte Brustkorb und der Schulterbereich sind weit und durchflutet von Qi. Die Arme sinken weiter herab bis in die Ausgangsposition, wobei auch dabei eine innere Kraft die Armlenkbahnen

alle Fotos:  
Archiv J. Stuhlmacher

dehnt, weitet und öffnet. Kopf und Blick folgen der Bewegung des linken Armes und sind somit nun nach unten gerichtet. Das Qi fließt in einem breiten Strom durch den gesamten Körper ins Dantian zurück, während die Arme sich entspannen und der innere Zug etwas nachlässt. Die Übung wird wiederholt, wobei nun die rechte Hand unten ist und Kopf und Blick dann während der gleichen Bewegungsabfolge der rechten Hand folgen.

Die gesamte Übungsabfolge wird viermal wiederholt. Das Aufsteigen der Arme wird später mit dem Einatmen, das Sinken der Arme mit dem Ausatmen begleitet. Die Atemtechnik ist das so genannte »paradoxe Atmen«, das heißt, beim Einatmen zieht sich der Bauch leicht nach innen und der Brustkorb öffnet und wölbt sich leicht nach außen und vorne. Beim Ausatmen entspannt sich alles wieder.

Nach den vier Wiederholungen empfiehlt sich eine Pause von drei bis vier Atemzügen, um den Wirkungen der Übung nachzuspüren, die da sind: Lösen von Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich, Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Schultergürtels, Öffnen des Brustkorbs, Stärkung der Lunge und des Herzens, Kräftigung der Sinnesorgane, Kräftigung des Zhongmai, Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Ober- und Unterkörper ...

**»Handschieben im tiefen Reiterstanz«**

Die Ausgangsposition für diese Übung ist der »Reiterstanz«, der mindestens die doppelte Schulterbreite betragen sollte. Wir lassen das Körpergewicht nach unten sinken und beugen unsere Knie, als ob wir uns setzen wollten. Dabei bleibt der Rumpf aufrecht. Die Knie drücken sanft nach außen und dürfen nicht nach innen fallen oder nach vorne über die Zehenspitzen hinausragen. Die Fußsohle kann hier als Indikator dienen. Sie sollte insgesamt gleichmäßig belastet sein. Es sei davor gewarnt, den Reiterstanz »auf den Knien stehend« zu üben, dies verletzt auf Dauer die Gelenke. Die Kraft, das Körpergewicht, sollte durch das Skelett, hier durch die Beinknochen, in die Erde durchgeleitet werden. Dies stärkt die Beine, bedarf aber gerade zu Beginn der Aufsicht eines erfahrenen Lehrers. Die Tiefe des Standes sollte dem Entwicklungsstand der Übenden angepasst werden und eher etwas höher als zu tief sein.

Es werden leichte Fäuste gebildet, die an die Hüften gelegt werden. Dadurch wird das Dantian-Qi auf dem Gürtelgefäß nach hinten zu Mingmen bewegt. Es entsteht ein leichter Zug nach hinten innen, wodurch die Schulterblät-



ter sich leicht aufeinander zu bewegen und der Brustkorb nach vorne geöffnet wird. Die Unterarme bleiben in dieser Position entspannt.

Nun sammeln wir das Qi mit dem Geist unter den Fußsohlen und führen es, während wir gleichzeitig die Beine leicht strecken, durch

Beim »Handschieben im tiefen Reiterstanz« werden die Finger vor der Brust leicht verschränkt ...



die Beine und den Rumpf nach oben zum Brustkorb und zu den Schultern. Dabei lösen wir die Hohlfauste und heben die Arme spiralförmig gedreht ebenfalls nach oben bis in Brustkorbhöhe. Die Handflächen zeigen in dieser Position zum Körper und die Finger sind leicht verschränkt. Durch ein Lösen in den Hüftgelenken sinkt das Qi ein wenig und wurzelt besser. Außerdem lösen sich die Schultergelenke und eine innere Kraft fließt aus der Wirbelsäule über die Schulterblätter spiralig nach vorne in die Hände, die sich nach außen mitdrehen.

Nun setzen wir uns hin, indem wir uns vorstellen am Kreuzbein nach unten gezogen zu werden und das Dantian sacken zu lassen. Der Rumpf sinkt, die Beine werden gebeugt und die Arme schieben, mit der Aufmerksamkeit in

... und beim anschließenden Sinken auswärtsgekehrt nach vorne geschoben.

Mit dem Ausdruck »Achtzehnfache Methode« wird mitunter auch das Taiji-Qigong bezeichnet, ein andere Übungsreihe mit zwei Folgen von je 18 Bewegungen.

### Literatur:

**Dr. Josefine Zöllner:** *Das Tao der Selbstheilung, Ullstein*

### Video und DVD:

**Joachim Stuhlmacher:** *Gelenk-Qigong – Selbsthilfe mit chinesischen Energieübungen, Lotus-Press 2001/2003*



**Joachim Stuhlmacher,** Qigong-Therapeut, Autor, Verleger, 16 Jahre Erfahrung mit Qigong, seit mehr als zehn Jahren Qigong-Übungsleiter, Ausbildungsleiter für »Gelenk-Qigong«

den Handballen, nach vorn. Wenn der Rumpf die tiefste Stellung erreicht hat, hat sich die Brustkorb-Energie nach vorne ausgedehnt und die Arme sind ganz nach vorne gestreckt. Außerdem wurzeln wir über die Yongquan-Punkte bis tief in die Erde. Auch der Huiyin-Punkt am Damm wurzelt, während sich der Scheitelpunkt Baihui nach oben in den Himmel ausdehnt und öffnet. Dies weitet und streckt innerlich die Wirbelsäule und später auch den Zhongmai. Wir erleben ein »unten voll, oben leer« ganz deutlich, wobei sich auch der Geist, Shen, leeren soll. Ein wohliges, warmes Gefühl kann entstehen.

Wir öffnen direkt anschließend die Hände und lassen sie langsam spiralförmig nach unten sinken, während die Beine fast gestreckt werden, bis die Arme entspannt nach unten hängen und das Qi trotz der Streckung der Beine zum Dantian zurückfließt. Danach gehen wir wieder in die etwas tiefere Ausgangsposition um neu zu beginnen. Der Ablauf wird ebenfalls viermal wiederholt.

Diese Übung stärkt die Beine, was »obere Fülle, untere Leere« verhindert, reguliert das Zusammenspiel zwischen Beinen, Armen und Rumpf, kräftigt die Gelenke, insbesondere die Kniegelenke, baut die Kraft der Nieren auf, stärkt den Rücken und fördert die sexuelle Energie.

Die Atmung folgt der Bewegung. Beim anfänglichen Hinsetzen atmen wir aus. Mit Beginn der Übung, dem Aufsteigen und Strecken atmen wir ein, beim Setzen wieder aus, beim Aufsteigen ein und beim anschließenden Setzen in die Ausgangsposition wieder aus.

### Erfahrungen

Die »Achtzehnfache Methode der Übung« eignet sich hervorragend als einzelne Methode der Qigong-Praxis, kann aber auch zusätzlich

und ergänzend zu anderen Qigong- als auch Taijiquan-Formen geübt werden.

Anders als bei Josefine Zöllner angegeben habe ich die Erfahrung gemacht, dass es bei den meisten Menschen in unserem Kulturkreis sinniger ist, die Übungsfolge nicht mit den Übungen für den Kopf und den Schulter-/Nackengürtel zu beginnen, da wir hier oft schon zu viel Spannung aufgebaut haben. Es empfiehlt sich für den Anfang der Reihe Übungen auszuwählen, die die Beine kräftigen, und solche, die die Zentrierung, das Auffinden und Bewahren der Mitte betonen.

Von Kursteilnehmern erfahre ich immer wieder, dass das Lian Gong Shi Ba Fa sich positiv auf Gelenkerkrankungen im weitesten Sinne auswirkt, das heißt bei Rheuma, Arthrose, arthritischen Erkrankungen, Bandscheibenbeschwerden, bei Verspannungen und Schulter-/Nackenbeschwerden, aber auch bei Atemwegserkrankungen und Verdauungsstörungen, um nur die wichtigsten Beschwerdebilder zu nennen. Darüber hinaus kann die Lebensqualität ganz allgemein deutlich zunehmen, wenn regelmäßig und mit rechtem Engagement geübt wird.

Die Wirkung der Übungen wird durch ein langsames Steuern der inneren Kraft beträchtlich gesteigert. Diese Geistesführung kann in einem solchen Artikel allerdings nicht beschrieben werden. Durch stetes Üben entwickelt sich ein Verständnis der inneren Kraft, die zu Beginn häufig ersetzt wird durch äußere Kraft in Form von Anspannung. Entspannung ist Voraussetzung für ein intensives Qigong-Üben und diese entsteht allmählich durch eigene Praxis und ständige Korrektur. »Ein Schritt in die falsche Richtung führt meilenweit in die Irre« heißt es. Deshalb ist praktische Unterweisung durch eine kompetente Lehrkraft notwendig.

## Qigong & Taijiquan Institut Jumin Chen

Qigong, Taijiquan, Yiquan  
Qigong Ausbildung



Wochenendseminare in Salzburg, Winterthur und Stuttgart

Jumin Chen, Ernst-Mach-Str. 21, A-5023 Salzburg  
Tel./Fax: +43(0)662)822584 Email: jumin@gmx.at  
Internet: www.jumin.de