

19.00 bis 19.45 Uhr

## Nüzi Qigong Xiulian Fa – Qi Gong Übungsmethode für Frauen (Liu Ya Fei)

Elisabeth Götz

### Zusammenfassung

Das Nüzi Qigong ist eine speziell für Frauen entwickelte Übungsmethode. Es wird in Deutschland und China von Frau Liu Yafei gelehrt, ärztliche Leiterin der Rehabilitationsklinik und Ausbildungsstätte für Qi Gong in Beidaihe.

Das Nüzi Qigong berücksichtigt die weiblichen Lebenszyklen in Bezug auf Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Rückbildung und Wechseljahre. Dabei werden bestimmte Leitbahnen und Gefäße besonders stark angesprochen:

- Ren Mai
- Dai Mai
- Chong Mai
- Leber- und Gallenblasen-Meridian
- Du Mai.

Die Übungen werden alle sehr langsam und im Stehen ausgeführt, damit ein Qi-Gefühl aufkommen kann. Die Vorstellung wird auf bestimmte Punkte und Meridiane gerichtet. Die Atmung ist ruhig und weich. Jede Übung wird 9-mal, 18-mal (tonisierend) oder 6-mal (sedierend) durchgeführt. Wir üben mit dem inneren Lachen in Ruhe und Gelassenheit.

Das Nüzi Qigong setzt sich insgesamt aus 3 Teilen zusammen:

### I. Vorbereitungsübung

Die Gelenke, das Becken und die Wirbelsäule lockern und wärmen, den Qi-Fluss aktivieren.

1. Die Schultern und die Nieren klopfen
2. Das Dantian klopfen und die Nieren schlagen
3. Und die Wirbelsäule von beiden Seiten drücken und die Arme schwingen.

### II. Die Hauptübung

#### 1. Entspannen, zur Ruhe kommen und sich vom Tau der Morgensonne durchfluten lassen

Wir fühlen uns dabei wie ein Grashalm leicht und geschmeidig im sanften Morgenwind, wobei die Füße fest in der Erde verwurzelt sind. In der Vorstellung fließt sonnendurchströmter Tau kosmisch über Baihui in den Körper und nimmt bei seinem Weg

nach unten alles Kranke und Verbrauchte mit. Diese Übung dient der allgemeinen Reinigung und macht Körper und Geist frei von Blockaden und Schadstoffen. Ren Mai und Chong Mai werden damit geöffnet. Anschließend wird durch die Fußsohlen Erd-Qi aufgenommen. Der Weg geht von den Füßen, über beide Beine bis Shanzhong (Brustmitte). Diese Übung stärkt den Ren Mai und damit das Blut.

#### 2. Öffnen und Schließen des Shanzhong-Punktes (Brustmitte)

Die Vorstellung liegt bei dieser Übung auf Ren 17. Der Shanzhong ist für Frauen besonders wichtig, weil durch ihn das Blut und Qi genährt wird. Im Qi Gong üben Frauen mehr das Yin, während Männer in der Regel mehr das Qi üben. Durch die öffnende und schließende Arme- und Händebewegung mit der Konzentration auf die Lao Gong Punkte (Pe 8) wird das Qi von außen zum mittleren Dantian im Brustbereich herangeholt.

#### 3. Die Brüste massieren und die Schultern rotieren

Die vorherige Übung stärkt das Qi in den Handflächen und nun wird es mit sanfter kreisender Massage den Brüsten zugeführt. Damit kann Leber-Qi-Stau und Blut-Stagnation in den Brüsten verhindert bzw. beseitigt werden. Die Übung wird u.a. bei Brustgeschwüren angewendet. Bei Krebserkrankungen werden die Brüste nicht direkt massiert, sondern das Qi ohne Berührung geleitet.

#### 4. Den Brustkorb glätten und den Bauch massieren

Selbstmassage des seitlichen Brustkorbs von oben nach unten, das folgende Streichen entlang der Mittellinie Ren Mai harmonisiert Leber/Gallenblase und beugt einem Leber-Qi-Stau vor.

- Zusammen mit den vorherigen Übungen hilft es bei prämenstruellem Syndrom (wie Brustspannen, Gereiztheit), sowie bei Brusttumoren.
- Die spiralförmige Massage des unteren Dantian reguliert den Energiefluss in Bauch und Becken.
- Die Auf- und Ab-Massage des Dantian mit der Koordination der Atmung (Einatmen beim aufwärts massieren) eignet sich bei Milz-Qi- und -Yang-Schwäche, z.B. bei Organsenkungen, Uterusprolaps und Blaseninkontinenz.
- Die Leisten massieren unterstützt den Heilungsprozess bei Zysten der Eierstöcke und Entzündungen des Beckens.
- Das Streichen über den Dai mai und die Massage des unteren Rückens (LSW und Kreuzbeinegend)

aktiviert die *Ji*xi-Punkte und *Shu*-Punkte auf dem Blasen-Meridian, besonders die *Shen-Shu*.

Alle o.g. Übungen regen die Blutzirkulation und das Qi im Becken an.

#### 5. Regulieren des *Dai Mai*

Das Becken wird horizontal im und gegen den Uhrzeigersinn gekreist (und dagegen). Der *Dai Mai* wird dadurch reguliert und die Organe in ihrer natürlichen Position gehalten.

#### 6. Das *Dantian* kreisen

Das Becken wird kreisförmig in vertikaler Richtung von *Huiyin* bis *Qi Hai* und über *Mingmen* zurück zum *Huiyin* von vorne nach hinten und hinten nach vorne bewegt.

#### 7. Die Himmelsäule kreisen (Wirbelsäule kreisen)

Mit dem „stehenden“ Kreis werden das Becken von links nach rechts und zurück gekreist und das untere *Dantian*, der *Huiyin* und *Dai Mai* verbunden.

Bei allen drei „Kreisübungen“ (5–7) bildet das *Dantian* den Mittelpunkt und das Becken kreist auf 3 Ebenen um das *Dantian*.

### III. Die Himmelsäule geschmeidig machen

Diese Übungen aktivieren den *Du Mai* den Blasen-Meridian mit allen *Shu*-Punkten und die *Ji*xie-Punkte neben der Wirbelsäule. Dabei wird die Wirbelsäule (Himmelsäule) als Verbindungsglied zwischen Erde, Mensch und Himmel in alle erdenklichen Richtungen bewegt.

Es beginnt mit einer Visualisierung der Wirbelsäule und einem geschmeidigen Vor- und Zurückschwingen der Wirbel und der einzelnen WS-Abschnitte:

- Die Wirbelsäule von vorne, nach hinten und unten, nach oben und zurück durchgängig machen
- Die Wirbelsäule Abschnitt für Abschnitt seitlich pendelartig schwingen
- Die Wirbelsäule spiralförmig von unten nach oben und zurück schwingen
- Die Wirbelsäule in 8-förmiger Bewegung kreisen

Es folgen dann noch einige Übungen zur Kräftigung der Beine und Hüften.

### IV. Abschluss

- Das Qi im *Dantian* sammeln
- Heben – Senken, Öffnen – Schließen
- Das Große Lachen HA HA

Das *Nüzi Qi Gong* kann als komplette Übung (Übungszeit ca. 45–60 Minuten) der Gesunderhaltung und des Wohlbefindens der Frauen geübt werden. Es können allerdings auch nach einer TCM-Diagnose gezielt Übungen zur Unterstützung des Heilungsprozesses bei bestimmten Erkrankung, z. B. Leber-Qi-Stau (PMS-Beschwerden) oder Milz-Qi-Schwäche (Myome, Zysten, Organsenkungen), Nieren-Qi-Schwäche (Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose) ausgewählt werden.

[www.TCM-Kongress.de](http://www.TCM-Kongress.de)

Dienstag, 18.5