

# Qigong und TCM-Selbstmassage für das Atemsystem

## Inhalt

I. Grundlagen.....	- 2 -
II. Qigong und TCM-Selbstmassage für das Atemsystem .....	- 4 -
(0) Vorbereitung, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln .....	- 4 -
(I) Atemsystem stärken: Laufende und verschnupfte Nase.....	- 4 -
1. MA3-JuLiao (Nebenhöhlen) kneten.....	- 4 -
2. DI20-YingXiang (Nase) reiben.....	- 5 -
3. DI4-HeGu kneten .....	- 5 -
(II) Kopf und Sinnesorgane befreien .....	- 6 -
1. Kämmen.....	- 6 -
2. Nacken reiben .....	- 7 -
(III) Bronchitis und Lunge.....	- 8 -
1. Wolkentür (LU2-YunMen) kneten.....	- 8 -
2. Mittlere Vila (LU1-ZhongFu) kneten.....	- 8 -
(IV) Magen und Milz (Nachgeburts-Qi) stärken .....	- 9 -
1. RN12-ZhongWan mit Daumen kneten .....	- 9 -
2. RN4-GuanYuan mit Daumen kneten .....	- 10 -
3. MA25-TianShu mit Daumen kneten .....	- 10 -
4. LE13-ZhangMen mit Daumen kneten.....	- 11 -
5. MA36-ZuSanLi klopfen .....	- 12 -
(V) Nieren-Qi stärken, Vorgeburt-Qi stärken .....	- 12 -
1. NI1-YongQuan reiben.....	- 12 -
2. BL23-ShenShu reiben .....	- 13 -
(VI) Schluss, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln .....	- 14 -
III. Weitere empfohlene Qigong-Übungen.....	- 15 -

Wenjun Zhu  
28.02.2020



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

# **Qigong und TCM-Selbstmassage für das Atemsystem**

Wenjun Zhu<sup>1</sup>  
28.02.2020

Das Höchste Präventions-Prinzip in der TCM lautet: „WENN DAS INNERE AUFRICHTENDE QI (IMMUNSYSTEM) STARK GENUG BLEIBT, KANN DAS ÄUßERE TRÜBE QI (KRANKHEITSFAKTOREN) KEINE STÖRUNG IM KÖRPER VERURSACHEN.“

**QIGONG IST EINE BESTE PRÄVENTIONS-METHODE UND  
ERGÄNZUNGS-THERAPIE BEI ATEMSYSTEM-BESCHWERDEN!**

## **I. Grundlagen**

Atemsystem Beschwerden sind häufig mit Erkältungen, Grippal-Infekten, allergischer Rhinitis, Bronchitis und Asthma verbunden. Das gilt auch für die pandemische Grippe, die durch das SARS- und Corona-Virus ausgelöst werden. Die pathologischen Ursachen sind in TCM die äußeren Faktoren z.B. Kälte, Feuchtigkeit, Wärme und Hitze, Hitze-Gift, Schleim und Blutstauung. Die betroffenen Organe sind:

- Symptome in der Lunge
- Energiemangel in Magen und Milz
- Ursache liegt in den Nieren

Die Funktionsmodelle von Lunge, Milz und Nieren in TCM:

- Lungen-Funktion:
  - Lunge ist zuständig für Qi;
  - Lunge-Qi geht zu den Gefäßen;
  - Lunge ist zuständig, um das Qi zu säubern und sinken zu lassen.
- Milz-Funktion:
  - Milz ist die Quelle des Blutes und des Qi;
  - Milz erzeugt und verwaltet Blut;
  - Milz ist zuständig, um Feuchtigkeit zu transportieren und Wasser zu verdampfen;

---

<sup>1</sup> Wenjun ZHU: Prof. (mult. CHN) Dr. med. (TCM CHN) Dr. Sportwiss.

- Milz ist zuständig, um die Nahrungs-Essenz aufsteigen zu lassen;
- Milz ist Quelle des Nachgeburts-Qi.
- Nieren-Funktion:
  - Nieren speichert Jing-Qi (Essenz);
  - Nieren sind Urquelle des Vorgeburts-Qi;
  - Nieren sind zuständig für Wasser;
  - Nieren sind zuständig für die Qi-Aufnahme (Einatmen);
  - Nieren-Jing-Qi (Essenz) erzeugt Knochenmark.
- Die Beziehung zwischen Lunge und Nieren:
  - Lunge ist zuständig für die Ausatmung, Nieren sind zuständig für Einatmung;
  - Wenn das Lungen-Qi schwach ist, können die Nieren kein Qi aufnehmen;
  - Wenn das Nieren-Yang schwach ist, bildet sich Wasser in der Lunge übermäßig.
- Die Beziehung zwischen Milz und Lunge:
  - Milz befeuchtet und nährt die Lunge, die Lunge verdampft Milz-Feuchtigkeit;
  - Wenn das Milz-Qi schwach ist, führt das zu Lungen-Qi-Mangel;
  - Wenn Milz-Qi schwach und Milz-Feuchtigkeit übermäßig ist, kann die Lunge nicht gesäubert werden und das Lungen-Qi nicht sinken;
  - Wenn Lungen-Qi schwach ist, kann Milz-Feuchtigkeit nicht transportieren werden.
- Die Beziehung zwischen Milz und Nieren:
  - Milz nährt Nieren, Nieren erwärmen die Milz;
  - Wenn Milz-Yang schwach ist, ist auch das Nieren-Yang schwach.

#### Die Behandlungsprinzipien:

- Lunge befreien und Schleim beseitigen
- Erde(Magen-Milz) stärken, um Metall (Lunge) zu stärken;
- Nieren-Yang-Qi (Energie) stärken als ob eine angenehme und friedliche Sonne in den Körper scheint (um den ganzen Körper zu ernähren und in Funktion zu bringen).

## II. Qigong und TCM-Selbstmassage für das Atemsystem

### (0) Vorbereitung, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln

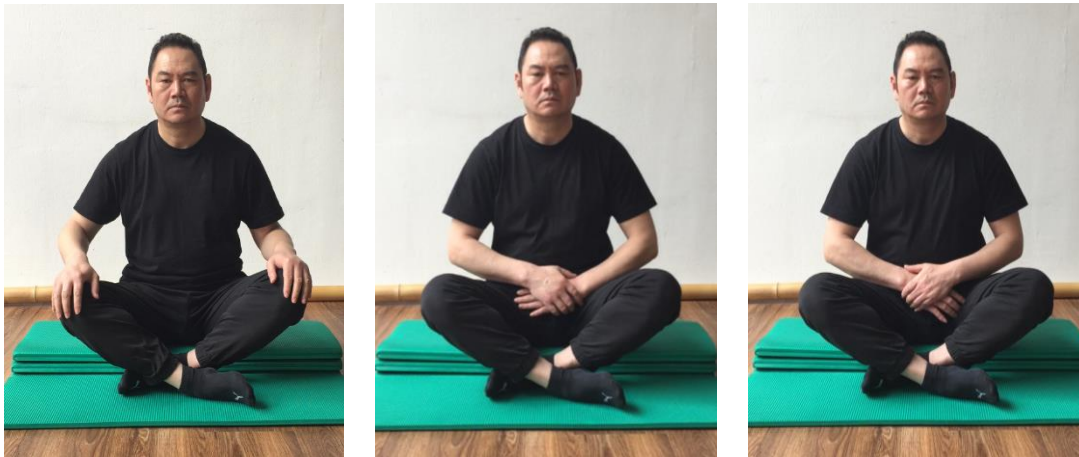
Um Ursprüngliches Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt, im Qigong ist hier das DanTian (Energie Quelle) lokalisiert. Ursprüngliche Energie erzeugen, sammeln und speichern. Diese Qi-Energie kann im ganzen Körper fließen.

Erhöhter Schneidersitz, linke Hand auf GuanYuan-RN4 legen, rechte Hand auf linke Hand legen. Beim Einatmen ruhig meditieren und bei Ausatmen locker meditieren.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Hand gleich.



### (I) Atemsystem stärken: Laufende und verschnupfte Nase

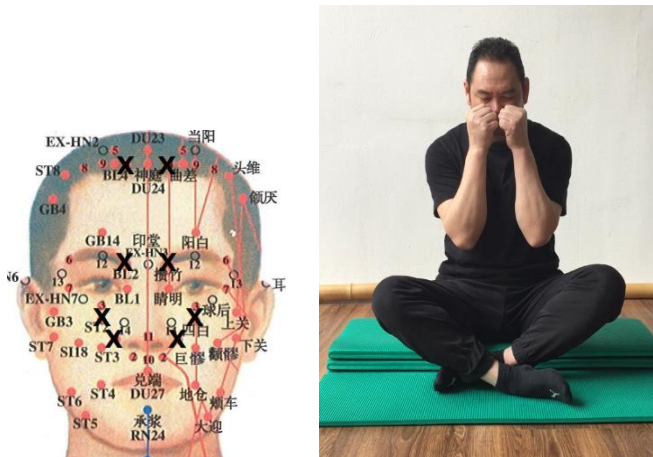
Die Symptome der Erkältung und Grippe sowie die SARS- und Corona-Virus-Epidemie betreffen erst am meisten das Atemsystem sowie Hals und Lunge. Ein wichtiges Behandlungsprinzip in der TCM ist: in der Akutphase kämpft man mit dem Symptom und bei chronischen Phasen kämpft man mit der Wurzel (Ursache).

#### 1. MA3-JuLiao (Nebenhöhlen) kneten

Um die Nebenhöhlen und Nase zu befreien und den Schnupfen zu stillen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, beide Daumenkuppen auf zweite Zeigefingergelenke legen und Faust machen. Erstes Daumengelenk mit innerer Seite auf MA3-JuLiao legen und nach oben und unten schwingen.

Fünf tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



## 2. DI20-YingXiang (Nase) reiben

Um die Nase zu befreien und den Atem zum Fließen zu bringen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, beide Daumenkuppen auf zweite Zeigefingergelenke legen und Faust machen. Erste Daumengelenke mit innerer Seite auf DI20-YingXiang legen und bei Einatmen entlang Nase nach oben bis BL3-MeiChong reiben. Bei Ausatmen nach unten bis DI20-YingXiang reiben.

Neun tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



## 3. DI4-HeGu kneten

Um Stress zu vermindern.

DI4-HeGu ist der Dickdarm Ursprünglicher Qi-Energie Punkt. Zuständig für Gesichtsbereich. Kühlen und Entgiften, Stress beseitigen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, rechte Hand fasst linken Handrücken und Daumenkuppe auf DI4-HeGu drücken und kneten.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Linke Hand gleich.



DI4-Hegu: Zwischen Zeigefinger und Daumen Handknochenmitte;

## (II) Kopf und Sinnesorgane befreien

### 1. Kämmen

Um Kopfmeridiane und Qi zum Fließen bringen und Geist zu befreien, Kopfschmerzen zu stillen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, an beiden Händen die ersten zwei Gelenke von Zeigefinger bis kleinen Finger und das erste Daumengelenk intensiv beugen wie Tigerkrallen und auf Vorderhaaransatz legen. Bei Einatmen nach oben bis DU20-BaiHui Höhe kämmen, bei Ausatmen von DU20-BaiHui nach unten bis DU14-DaZhui Höhe kämmen.

Neunmal wiederholen.



## 2. Nacken reiben

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, beiden Händen auf Nacken linke Hand oben und rechte Hand unten legen. Bei Einatmen beide Hand nach inneren reiben, bei Ausatmen beide Hände nach außen reiben.

Fünf wiederholen.

Rechte Hand oben und linke Hand unten gleich.



### (III) Bronchitis und Lunge

Um die Luftröhren- und Lungen-Reizung zu beruhigen, den Husten zu stillen, Schleim aufzulösen und den Atem zum Fließen zu bringen.

#### 1. Wolkentür (LU2-YunMen) kneten

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, rechte Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf linken LU2-YunMen legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Linke Hand gleich.

#### 2. Mittlere Vila (LU1-ZhongFu) kneten

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, rechte Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf linken LU1-ZhongFu legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Linke Hand gleich.



1. LU2-YunMen: Unter Schlüsselbein Außenseite, wie eine Delle;
2. LU1-ZhongFu: Eine Daumenbreite unter YunMen-LU2.



Man kann auch mit fünf Finger zusammenlegen wie Hühnerschnabel und auf dem Punkt picken. Reihenfolge ist gleich wie mit Daumen.



## (IV) Magen und Milz (Nachgeburts-Qi) stärken

Nachgeburts-Energie in Magen und Milz und Stärkung des Magen- und Milz-Qi stärken kann Ganzkörper Energie ernähren und stärken. In den fünf Elemente-Wandlungsphasen sind Magen und Milz Erde, Lunge ist Metall. Erde erzeugt Metall. Magen und Milz können Lunge-Funktion stärken und bessern. Milz ist zuständig, um Feuchtigkeit zu verdampfen und zu transportieren. Lungen-Wasser zu verdampfen und den Lungen-Schleim aufzulösen.

### 1. RN12-ZhongWan mit Daumen kneten

Um Magen-Funktion zu bessern, sowie alle Yang-Organen.

RN12-ZhongWan ist der Magen-Energie-Sammlungspunkt. Auch zuständig für alle Yang-Organen. Energie Sammlungspunkt (Magen, Dünndarm, Dickdarm, Galleblase, Blase und Dreifacherwärme). Magen-Funktion ist Voraussetzung für Verdauungssystem.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linke Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf RN12-ZhongWan legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Seite gleich



1. RN12-ZhongWan: Fünf Fingerbreit über Bauchnabel;
2. RN4-GuanYuan: Vier Fingerbreit unter Bauchnabel;
3. MA25-TianShu: Drei Fingerbreit seitlich Bauchnabel;
4. LE13-ZhangMen: Zwischen vorderer Beckenkante und elfter Freirippenspitze.



Man kann auch mit fünf Finger zusammenlegen wie Hühnerschnabel und auf dem Punkt picken. Reihenfolge ist gleich wie mit Daumen.

## **2. RN4-GuanYuan mit Daumen kneten**

Um das Ursprüngliche Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt. Im Qigong lokalisiert er hier das DanTian (Energie Quelle), um die Ursprüngliche Energie zu erzeugen, zu sammeln und zu speichern. Diese Qi-Energie kann dann im ganzen Körper fließen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linke Hand erstes Daumengelenk auf erstem Zeigefingergelenk legen und Faust machen. Mit Daumenspitze auf RN4-GuanYuan legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Seite gleich



Man kann auch mit fünf Finger zusammenlegen wie Hühnerschnabel und auf dem Punkt picken. Reihenfolge ist gleich wie mit Daumen.

## **3. MA25-TianShu mit Daumen kneten**

Um Dickdarm-Meridian-Funktion zu bessern.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linken und rechten Daumenspitze auf linken und rechten MA25-TianShu legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



Man kann auch mit fünf Finger zusammenlegen wie Hühnerschnabel und auf dem Punkt picken. Reihenfolge ist gleich wie mit Daumen.

#### **4. LE13-ZhangMen mit Daumen kneten**

Um Milz-Funktion zu bessern, sowie alle Yin-Organen.

LE13-ZhangMen ist der Milz-Energie-Sammlungspunkt, und auch für alle Yin-Organen der Energie Sammlungspunkt (Lunge, Herz, Milz, Leber und Nieren).

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linken und rechten Daumenspitze auf linken und rechten LE13-ZhangMen legen und nach oben und unten schwingen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



Man kann auch mit fünf Finger zusammenlegen wie Hühnerschnabel und auf dem Punkt picken. Reihenfolge ist gleich wie mit Daumen.

## 5. MA36-ZuSanLi klopfen

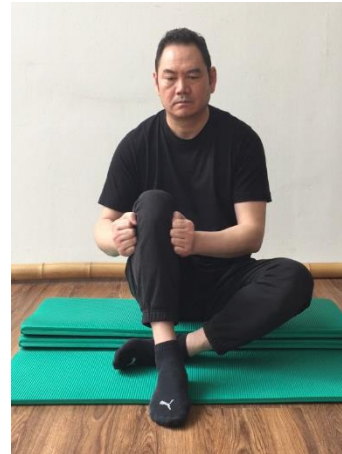
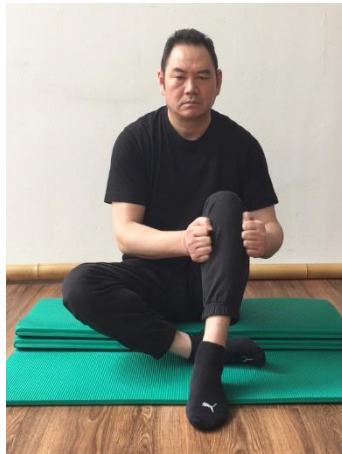
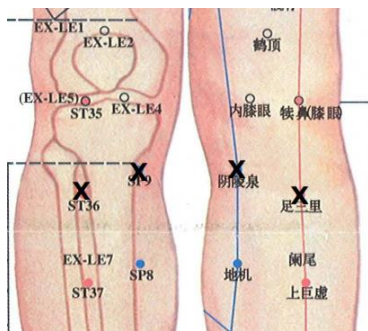
Um Magen- und Darm-Qi zu stärken.

MA36-ZuSanLi ist Magen-Qi-Zusammenflusspunkt. Magen-Qi stärken. Feuchtigkeit verdampfen und transportieren, Schleim auflösen. Zuständig für Vorderkörper und Verdauungssystem. Magen- und Darm-Störung behandeln. Atem-Störung und Husten stillen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, rechtes Bein flach ausgestreckt legen und linken Fuß auf den Boden vor dem rechten Fuß, Unterschenkel senkrecht. Beide Hände mit lockerer Faust auf linkes Bein MA36-ZuSanLi und MI9-YinLingQuan klopfen.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Bein gleich.



## (V) Nieren-Qi stärken, Vorgeburt-Qi stärken

Die Lebensenergie in der TCM unterteilt sich in die Vorgeburts-Energie in Nieren und die Nachgeburts-Energie in Milz (Magen). Lunge ist zuständig für Ausatmen und Nieren ist zuständig für Einatmen (Qi sammeln). Nieren-Yang-Qi stärken kann Wasser verdampfen und ausleiten, Lungen-Wasser verdampfen und Lungen-Schleim auflösen.

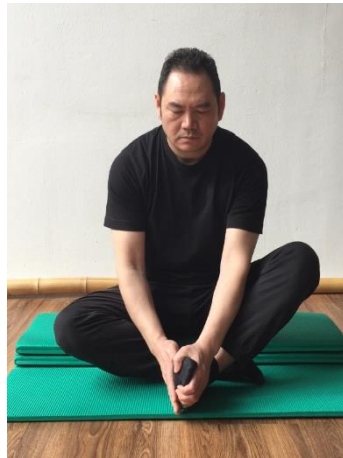
### 1. NI1-YongQuan reiben

Um Nieren-Qi zu stärken und Fuß zu wärmen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linke Fuß vor dem rechten Fuß. Mit der linken Hand den linken Fußrücken fassen und mit der rechten Handinnenfläche auf NI1-YongQuan reiben.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Andere Seite gleich.



Oder Erhöhter Schneidersitz, rechte Bein gerade Vorne, linker Fuß auf dem rechten Oberschenk legen. Mit der linken Hand den linken Fußrücken fassen und mit der rechten Handinnenfläche auf YongQuan-NI1 reiben.

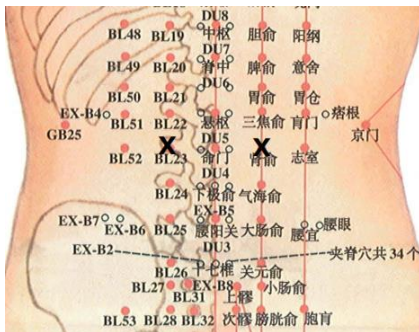


## 2. BL23-ShenShu reiben

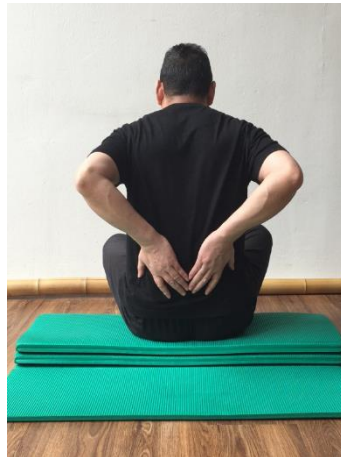
Um das Nieren-Qi und die Lenden zu stärken sowie Rückenschmerzen zu beruhigen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, beide Handflächen auf linken und rechte BL23-ShenShu legen und nach oben und unten reiben.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.



BL23-ShenShu: Unter zweitem LWS-Dornvorsatz  
und zwei Fingerbreite von Rückenmitte



## (VI) Schluss, Qi in DanTian (RN4-GuanYuan) sammeln

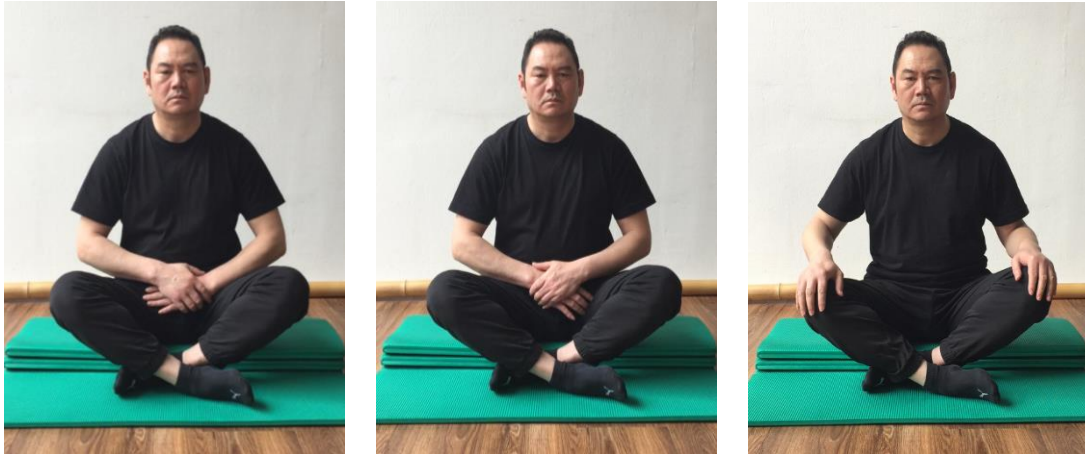
Um Ursprüngliches Qi zu stärken.

RN4-GuanYuan ist der Dünndarm-Energie-Sammlungspunkt, im Qigong ist hier das DanTian (Energie Quelle) lokalisiert. Ursprüngliche Energie erzeugen, sammeln und speichern. Diese Qi-Energie kann im ganzen Körper fließen.

**Methoden:** Erhöhter Schneidersitz, linke Hand auf RN4-GuanYuan legen, rechte Hand auf linke Hand legen. Beim Einatmen ruhig meditieren und bei Ausatmen locker meditieren.

Drei tiefe Atemzüge, mit Nase ein- und ausatmen.

Rechte Hand gleich.



### III. Weitere empfohlene Qigong-Übungen

- Qigong Baduanjin -die acht stehenden Brokat-Übungen, um die inneren und äußeren zu stärken (LOU Jie 1876)<sup>2</sup>
- Qigong Yijinjing - die 12 Formen der Weituo Kraft, um Muskeln und Sehne zu stärken<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Mein Text: „Traditionelles Qigong Ba Duan Jin (die acht sitzenden Brokat-Übungen, die zwölf sitzenden Brokat-Übungen, die acht stehenden Brokat-Übungen)“, [http://www.tcm-institut.de/grundlage/qigong\\_tradition\\_baduanjin.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/qigong_tradition_baduanjin.pdf)

<sup>3</sup> Mein Text: „Traditionelles Qigong Yi Jin Jing (Qigong zur Stärkung der Muskeln und der Sehnen)“, [http://www.tcm-institut.de/grundlage/qigong\\_tradition\\_yijinjing.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/qigong_tradition_yijinjing.pdf)