Mok Chong Meng und Shen Xin Yan

HUICHUNGONG

DAS VERJÜNGUNGS-QIGONG

Die erste Stufe der Stehenden Methode

Mok Chong Meng und Shen Xin Yan

HUICHUNGONG

DAS VERJÜNGUNGS-QIGONG

Die erste Stufe
der Stehenden Methode

Übersetzung aus dem Chinesischen
von Frau Bing Luo-Eichhorn

Bearbeitet und herausgegeben
von Uwe Eichhorn

LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.

Mok Chong Meng und Shen Xin Yan
Huichungong – Das Verjüngungs-Qigong:
Die erste Stufe der Stehenden Methode

Copyright © 2017 by LOTUS-PRESS
Zerhusener Str. 31a
49393 Lohne
Germany

www.lotus-press.com

All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

ISBN-13: 978-3-945430-79-8

Inhalt

Vorwort von Frau Mok Chong Meng.....7

Einführung.....11

Schreibweise chinesischer Begriffe in diesem Buch.....12
Geschichte und Besonderheiten des Huichungong.....12
Theorie zum Huichungong.....18
Eigenschaften des Huichungong.....21
Lernmethoden des Huichungong.....24

Die zehn Übungen der ersten Stufe der Stehenden Methode des Huichungong.....27

Vorbereitungsübung.....29
Übung 1: Die Mitte in sechs Richtungen finden (Regulation des Körpers) 37
Übung 2: Erinnerung an die Jugend (Regulation des Geistes).....43
Übung 3: Qi führen und harmonisieren (Regulation der Atmung).....49
Übung 4: Das verbrauchte Qi ausstoßen und das frische Qi aufnehmen…63
Übung 5: Der kleine Drache macht einen Frühlingsausflug.....81
Übung 6: Der Sagenvogel schwebt in großer Höhe.....117
Übung 7: Das goldige Kind bewegt den Körper geschmeidig.....143
Übung 8: Die Nieren erwärmen und die Essenz nähren (Übung der Essenz) 157
Übung 9: Qi fließen lassen und nähren (Übung des Qi).....165
Übung 10: Entspannen, Ruhe bewahren und den Geist nähren (Übung des Geistes).....175

Nachwort.....181

Anhang.....183

Die Positionen der Akupunkturpunkte.....184
Die Namen aller Übungen der neun Methoden des Huichungong.....194
Interview mit Frau Mok Chong Meng.....197
Biografie von Frau Mok Chong Meng (Mok Zhuang Ming).....206

Auch von Lotus-Press.....207

Vorwort von Frau *Mok Chong Meng*

Kunst und Wissenschaft kennen keine Staatsgrenzen. Die schönen und wertvollen Wissensschätze dienen allen Menschen auf der Welt. Davon bin ich überzeugt. Beim Thema Heimat neigen die Menschen dazu, emotional zu werden und sich leicht von ihren Gefühlen mitreißen zu lassen. Geboren in Südostasien, lebe ich jetzt in Singapur. Als Überseechinesin habe ich eine emotionale Beziehung zu China und zum *Qigong*. Von anfänglicher Vorliebe bis hin zum späteren Sichwidmen ist *Qigong* für mich nicht nur eine Überzeugung, sondern auch ein Stück Heimat.

Ein bekanntes Gedicht aus der Tang-Dynastie beschreibt es so:

Mondlicht sah ich vor meinem Lager,
mich wundernd, ob nicht Reif am Boden sei.
Ich hob mein Haupt, sah draußen den Bergmond;
Ich senkt mein Haupt, gedenk meiner fernen Heimat.

(Nachtstille,
Übertragung ins Deutsche
von Hans Schiebelhuth,
1895-1944)

Wenn ich von Reif und Heimat lese, male ich mir verschiedene Bilder im Kopf aus, und viele Fragen tauchen auf. Meine Eltern kamen ursprünglich aus China. Von ihnen habe ich vieles über China erfahren. Wenn ich an Heimat denke, werden vor meinem inneren Auge Bilder mit Bergen, Flüssen und Menschen lebendig. Die chinesischen Sitten und Gebräuche übten seit meiner Kindheit Einfluss auf mich aus und prägten sich mir ein. Alles, was China betraf, interessierte mich sehr, ich spürte die Sehnsucht, meine Heimat besser kennenzulernen. Aus diesem Grund hatte ich mich entschlossen, Geschichte an der *Nanyang* Universität in Singapur zu studieren. Während des vier-

jährigen Studiums habe ich mehr über die chinesische Kultur und Tradition erfahren können.

Ich war immer ein lebhaftes Kind und trieb gerne Sport. Basketball, Tischtennis, Schwimmen und Tanzen gehörten zu meinen Lieblingssportarten. Nach dem Studium habe ich meine Vorliebe für *Qigong* und *Taijiquan* entdeckt. Im Lauf der Zeit habe ich dann das *Huichungong* aus „Schule der vollständigen Wahrheit *Huashan*" kennen und lieben gelernt. Ich hatte das große Glück, Herrn *Shen Xin Yan* (20. Generation), einen Meisterschüler von Herrn *Bian Zhi Zhong* (19. Generation), als Mentor zu haben. Herr *Shen* hat mir die Methode persönlich beigebracht und im Jahr 1993 ernannte er mich zur Nachfolgerin in der 21. Generation.

Vielleicht bin ich unter den vielen *Huichungong*-Schülern besonders mit Glück gesegnet worden. Ich habe nämlich nicht nur Herrn *Bian Zhi Zhong*, sondern auch den Abt *Min Zhi Ting* persönlich kennengelernt. Eine Zeitlang pendelte ich zwischen Singapur und *Beijing*, um privaten Unterricht bei ihm zu nehmen. Herr *Min* hat mir viele wertvolle Hinweise und Vorschläge mit auf den Weg gegeben, sowohl bei bewegten Formen, als auch bei stillen Formen. Dies alles hat mir sehr geholfen, *Huichungong* besser zu verstehen und mich ein Stück weiterzuentwickeln.

In jeder Hinsicht bin ich den *Huichungong*-Vorfahren sehr dankbar.

Für seine Unterstützung in vielen Bereichen möchte ich mich bei meinem Gatten Prof. Dr. *Chong Kee Chew* bedanken. Außerdem geht mein herzlicher Dank auch an alle, die mich auf diesem Weg begleitet haben.

Einführung

Schreibweise chinesischer Begriffe in diesem Buch

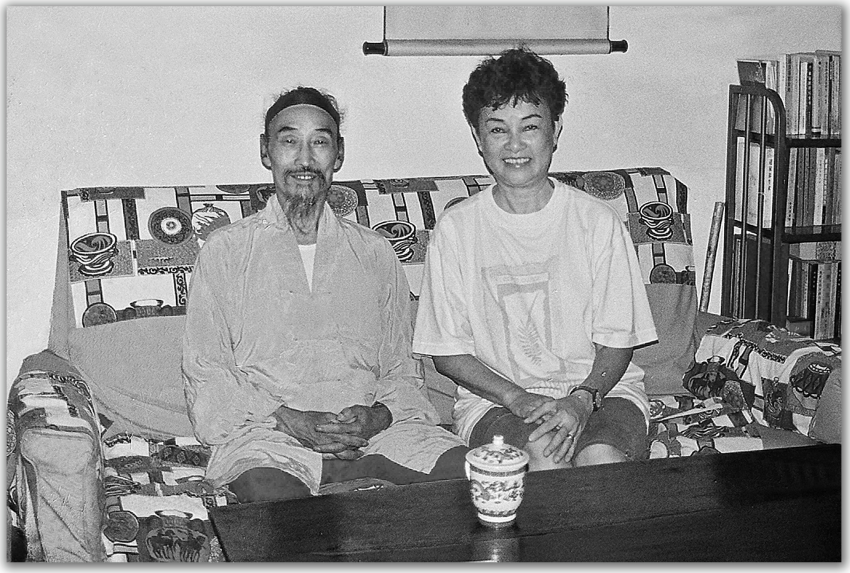
Die chinesische Sprache ist eine Silbensprache und wird Silbe für Silbe verschriftet. In diesem Buch werden chinesische Begriffe in der von der Volksrepublik China zur verbindlichen und international gültig erklärten *Pinyin*-Umschrift kursiv geschrieben. Die erste Silbe eines Begriffes wird als Großbuchstabe geschrieben, die folgenden Silben dann als Kleinbuchstabe. Ausnahmen sind Familiennamen, dort werden alle Silben einzeln und am Silbenanfang in Großbuchstaben geschrieben. Begriffe, die sich aus den Silben Yin, Yang und Qi zusammensetzen, werden mit einem Bindestrich verbunden. Ausgenommen von der Transkription sind Eigennamen im Singapur-Dialekt. Wir haben den Namen von Frau *Mok Chong Meng* in der in Singapur üblichen Schreibweise belassen und nicht in der *Pinyin*-Umschrift (*Mok Zhuang Ming*) aufgeführt.

Geschichte und Besonderheiten des *Huichungong*

Der Ursprung des *Huichungong* liegt in den daoistischen Übungen, die eine über 2000 Jahre alte Tradition haben. Vor 800 Jahren ist diese gesundheitspflegende und verjüngende Methode aus der „Schule der vollständigen Wahrheit *Huashan*" (*Huashan* ist ein Berg in Zentralchina) entstanden. Eine Zeitlang wurde diese Methode auch als „Die alte chinesische Methode, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern" bezeichnet, die ausschließlich innerhalb der *Huashan*-Schule und am Kaiserhof vermittelt und praktiziert wurde. Erst in den 1980er Jahre haben Meister *Bian Zhi Zhong* und der Abt des Klosters der Weißen Wolken *Min Zhi Ting* - beide in der 19. Generationsnachfolge des *Huichungong* - die Übung für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Seitdem hat die Methode viel Anerkennung erfahren und die Anzahl der Praktizierenden nimmt kontinuierlich zu.

Der Abt *Min Zhi Ting* war es, der die Methode sowohl in der Theorie, als auch in der Methodik von stillen und bewegten Formen zur Vollkommenheit gebracht hat. Er verlieh der Methode den offiziellen Namen: „Die Methode der *Huashan-Schule*, um die Gesundheit zu pflegen und die Jugend zurückzuholen“, kurz Verjüngungs-*Qigong* (*Huichungong*) genannt.



Abt Min Zhi Ting und Frau Mok Chong Meng

In der 21. Generation ist die legitimierte Vertreterin des *Huichungong* Frau *Mok Chong Meng* aus Singapur. Ihre erste und einzige Meisterschülerin in Deutschland ist Frau Bing Luo-Eichhorn.

Frau Bing Luo-Eichhorn und Frau Mok Chong Meng