Mok Chong Meng und Shen Xin Yan

HUICHUNGONG

DAS VERJÜNGUNGS-QIGONG

Die zweite Stufe der Stehenden Methode

Mok Chong Meng und Shen Xin Yan

HUICHUNGONG

DAS VERJÜNGUNGS-QIGONG

Die zweite 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 zweite Stufe der Stehenden Methode

Copyright © 2019 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: 978-3-945430-82-8

Inhalt

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

Vorwort des Herausgebers.....11

Die zwölf Übungen der zweiten Stufe der Stehenden Methode des Huichungong.....13

Vorbereitungsübung.....15
Übung 1: Die Mitte in sechs Richtungen finden (Regulation des Körpers) 23
Übung 2: Erinnerung an die Jugend (Regulation des Geistes).....29
Übung 3: Qi führen und harmonisieren (Regulation der Atmung).....35
Übung 4: Die goldene Fabelkröte spielt im Wasser.....49
Übung 5: Der Phönix beginnt zu tanzen.....85
Übung 6: Die flinke Katze jagt den Schmetterling.....131
Übung 7: Der Kranich streckt sich.....193
Übung 8: Der göttliche Hirsch bewegt den Schwanz.....233
Übung 9: Die göttliche Schildkröte zieht den Hals zusammen.....261
Übung 10: Die Nieren erwärmen und die Essenz nähren (Übung der Essenz).....311
Übung 11: Qi fließen lassen und nähren (Übung des Qi).....319
Übung 12: Entspannen, Ruhe bewahren und den Geist nähren (Übung des Geistes).....329

Nachwort.....335

Anhang.....337

Die Positionen der Akupunkturpunkte.....338
Die Namen aller Übungen der neun Methoden des Huichungong.....351
Biografie von Frau Mok Chong Meng (Mok Zhuang Ming).....355

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.

Vorwort des Herausgebers

Liebe Leser,

im vorliegenden Band zur 2. Stufe der Stehenden Methode des *Huichungong* haben wir bewusst auf die Einführung in Form der Themen „Schreibweise chinesischer Begriffe in diesem Buch“, „Geschichte und Besonderheiten des *Huichungong*“, „Theorie zum *Huichungong*“, „Eigenschaften des *Huichungong*“ und „Lernmethoden des *Huichungong*“ verzichtet, da diese bereits ausführlich im Buch zur 1. Stufe der Stehenden Methode des *Huichungong* behandelt wurden.

Obgleich die 1. bis 3. Stufe der Stehenden Methode auch einzeln und in der Reihenfolge unabhängig erlernt und geübt werden können, empfehlen wir Ihnen, mit der 1. Stufe zu beginnen.

Die 2. Stufe der Stehenden Methode besteht aus den 3 Regulationsübungen, 6 Kernübungen und den 3 Abschlussübungen.

Die drei Regulationsübungen (Regulation des Körpers, Regulation des Geistes, Regulation der Atmung) sowie die drei Abschlussübungen (Übung der Essenz, Übung des *Qi*, Übung des Geistes) entsprechen den Übungen der 1. Stufe der Stehenden Methode.

Bei den 4 Kernübungen in der 1. Stufe handelt es sich um Basis-Übungen in Form von Atemübungen (Das verbrauchte *Qi* ausstoßen und das frische Qi aufnehmen), einfachen Tierimitationsübungen

(Der Sagenvogel schwebt in großer Höhe) sowie Übungen zum Leiten und Führen von Qi.

In der 2. Stufe der Stehenden Methode steigt das Niveau der Bewegungsanforderungen und die Komplexität der Übungen. Alle 6 Kernübungen der 2. Stufe sind Tierimitationsübungen, welche nach Ansicht der Daoisten die Langlebigkeit fördern.

Die zwölf Übungen der zweiten Stufe der Stehenden Methode des *Huichungong*

Vorbereitungsübung

Stehen Sie in schulterbreiter Fußhaltung mit dem Gesicht Richtung Süden und legen Sie beide Hände seitlich an die Oberschenkel. Dabei berühren Sie sanft mit den Mittelfingern (*Zhongchong*-Punkte; Herzbeutel-Leitbahn 9) die *Fengshi*-Punkte (Gallenblasen-Leitbahn 31) seitlich an den Oberschenkeln.

Nehmen Sie eine lockere und optimal entspannte Körperhaltung ein, wobei der Kopf und die Wirbelsäule aufgerichtet sind. Schließen Sie sanft den Mund und ziehen Sie das Kinn ein wenig zurück. Dabei richten Sie Ihren Blick nach innen.
Atmen Sie 3-mal ein und aus, dabei denken Sie beim Einatmen an Ruhe und beim Ausatmen an Entspannung.

Theorie und Wirkung

Die wichtigsten Anforderungen bei der Ausübung von *Qigong* sind Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit. Die Vorbereitungsübung dient dazu, Körper und Atmung zu regulieren und den Geist zu entspannen.

Stehen Sie in schulterbreiter Fußhaltung mit dem Gesicht Richtung Süden. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt, die Füße sind mit der Erde verwurzelt. Dies wirkt positiv auf die Balance des Körpers.

Legen Sie beide Hände seitlich an die Oberschenkel, so dass die Mittelfinger (*Zhongchong*-Punkte, Herzbeutel-Leitbahn 9) die Oberschenkel an der Hosennaht (*Fengshi*-Punkte, Gallenblasen-Leitbahn 31) sanft berühren. Diese Haltung stärkt die Verbindung der Gallenblasen- und Leber-Leitbahn, die Harmonisierung von *Yin* und *Yang* und die Entspannung des gesamten Körpers.

Kopf und Wirbelsäule sind aufgerichtet. Sie ziehen das Kinn ein wenig zurück, so dass der Scheitelpunkt (*Baihui*-Punkt, *Du*-Leitbahn 20) zum Himmel gerichtet ist und das Himmels-*Qi* besser mit dem *Chongmai* (Sonder-Leitbahn) verbunden ist.

Richten Sie Ihren Blick und Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Atmen Sie 3-mal ein und aus. Sie sind entspannt, ruhig und fühlen sich wohl.

Merkmale und was es zu beachten gilt

- **Fußhaltung:** Die Fußspitzen sollten weder zu sehr nach außen noch nach innen zeigen. Öffnen Sie die Fußspitzen um ca. 15 Grad nach außen. Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Die Zehen sind ausgestreckt und entspannt.

- **Kopfhaltung:** Richten Sie Ihren Kopf auf und ziehen Sie dabei das Kinn ein wenig zurück, so dass sich Himmel, Scheitelpunkt (*Baihui*-Punkt, *Du*-Leitbahn 20) und der *Huiyin*-Punkt