

Kostbar und köstlich

- die Analogie von Übung und Verdauung

Vorgeburtliches und nachgeburtliches Qi im Qi Gong und in der Ernährung.

Von Alexander Agricola / Veröffentlicht in Tiandiren Journal 1/16

„Himmel und Erde verbinden“, „Das Feuer unter das Wasser bringen“, „Milz und Magen regulieren“, „Das Süße im Bitteren schmecken“...wovon ist hier die Rede?

Ich spreche von der Beziehung von Qi Gong und Ernährung / Verdauung.

Die passende chinesische Antwort würde lauten, „es kommt darauf an“, da die genannten Begrifflichkeiten Analogien für Yin und Yang darstellen. Aus chinesischer Sicht bildet die Analogie von Mikrokosmos (Mensch) und Makrokosmos (Universum) die Grundlage für alle Abläufe in unserer wahrnehmbaren Welt. Die Verbindung von Gegensätzen und scheinbaren Widersprüchen ist ein Hauptmerkmal der Yin/Yang Theorie und des chinesischen Denkens.

Betrachten wir die Grundprinzipien der uns als Mensch möglichen Bewegungen sehr reduziert, handelt es sich um Steigen/Sinken, Öffnen/Schließen und die sich daraus ergebende Wahrnehmung der uns umgebenden Räume Oben/Unten, Links/Rechts, Hinten/Vorne und demnach die Unterscheidung Außen und Innen.

Beim Qi Gong-Üben arbeiten wir, bewusst oder unbewusst, mit diesen Bewegungen, Richtungen und Räumen, verwenden dafür oft die eingangs zuerst genannten Beschreibungen und beobachten, dass sich der Körper bzw. dessen Wahrnehmung verändert. Im besten Fall erleben wir eine individuell sehr unterschiedlich empfundene Steigerung des Wohlbefindens (z.B. Entspannung, Gelassenheit, Zufriedenheit, Verbundenheit, Wärme etc.).

Indem wir Qi Gong üben, imitieren wir durch unsere Bewegungen die natürlichen Bewegungen unserer Innen- und Außenwelt (Mikro- und Makrokosmos), die unaufhörlich und in großen Teilen unbewusst ablaufen. Dieser, im Idealfall ohne Absicht oder Ziel ausgeführte, bewusste Versuch, sich mit diesen Abläufen zu synchronisieren, erzeugt eine neue, ursprünglichere Ordnung¹ im Körper, die zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen kann. Der Natur- und Geisteswissenschaftler Albert von Haller bezeichnet Gesundheit als Ordnung und Krankheit als Unordnung.²

Oft wird die Frage gestellt „Warum Qi Gong üben?“ Da gibt es sicher viele Antworten, aber im Wesentlichen geht es um das Aufnehmen von Qi, das Bewegen von Qi und das Speichern von Qi. Die Unterscheidung zwischen vor- und nachgeburtlichem Qi ist allerdings von Bedeutung, da wir das vorgeburtliche Qi (Yuan Qi, das aus Jing (Essenz) gebildet wird) nicht auffüllen können, wir können es nur „bewahren“, indem wir uns aufmerksam um unser nachgeburtliches Qi (Da Qi/Atmungs Qi und Gu Qi/Nahrungs Qi) kümmern. Deshalb sollten wir nur so viel von unserer Essenz verbrauchen, wie unbedingt notwendig.

Betrachten wir das Ganze auf der Ebene Jing (Essenz), Qi („Lebensenergie“) und Shen (Geist), haben wir auf der vorgeburtlichen Ebene Jing und auf der nachgeburtlichen Ebene Qi und Shen. Wenn wir mit Shen und Qi achtsam umgehen, bewahren wir unsere Essenz und „pflegen“ unser Leben nachhaltig. (Yangsheng / Lebenspflege)

Bei dem Übergang von oben nach unten (Schließen) im Körper, findet ein Wandel von Geist über Qi zu Essenz, also von fein- zu feststofflich statt. Umgekehrt von unten nach oben (Öffnen) von fest- zu feinstofflich.³

Es gibt z. B. die Übungsanleitung, beim Abschluss die Hände solange auf dem unteren Dantien ruhen zu lassen, bis sich ein subtiles Sättigungsgefühl einstellt (Verdichtung des Qi). In anderen Übungen schluckt man den kostbaren, beim Üben entstandenen Speichel (Jadeflüssigkeit) oder eine mit Qi aufgeladene, leuchtende Kugel ganz bewusst hinunter zum Dantien.⁴

Durch den kontinuierlichen Wechsel zwischen oben und unten entsteht also das Qi im Makrokosmos (Universum) wie im Mikrokosmos (Mensch).

Das Qi wiederum kann sich verdichten (Substanz) oder noch feinstofflicher werden (Geist) und ist so die Grundlage für alles, was wir zwischen Himmel und Erde vorfinden.⁵ Die eins (Himmel) erzeugt die zwei (Erde), die zwei erzeugt die drei (Qi) und die 3 erzeugt die 10 000 Dinge.....(vgl. Vers 42, Dao de Jing)

Bleibt die Frage „Warum essen wir“? Wir essen, um Qi (und Blut) zu gewinnen. Wenn wir essen, erzeugt unser Körper nach dem gleichen Prinzip wie oben beschrieben (Öffnen/Schließen und Steigen/Sinken) das Nahrungs Qi (Gu Qi), das sich im weiteren Verlauf mit Unterstützung von Essenz Qi (Yuan Qi) und Atmungs Qi (Da Qi) zum wahren Qi (Zhen Qi) verfeinert, um schließlich Blut, Säfte und Abwehr Qi (Wei Qi) und weitere Qi Arten zu bilden.

Blut und Säfte nähren den Körper und bauen Substanz auf, gleichzeitig nährt das Blut aber auch wieder das Qi....(Qi ist der Befehlshaber des Blutes / Das Blut ist die Mutter des Qi)⁶. So sehen wir wieder den endlosen Kreislauf zwischen Yin (Blut, Säfte, Essenz) und Yang (Qi und Geist)

Einfacher lässt sich das mit Bildern aus der Natur beschreiben, so wie sich auch das Verständnis des Körpers in der Chinesischen Medizin anhand der Beobachtungen der Abläufe in der Natur entwickelt hat. Bei der sog. inneren Landschaft des Körpers werden z.B. die höheren Berglandschaften mit der Lunge⁷ und der Ozean mit den Nieren gleichgesetzt. (Karte der inneren Landschaft/Nei Jing Tu)

Übertragen wir das auf eine einfache Qi Gong Übung wie "Wecke das Qi", bei der wir primär das Steigen und Sinken üben, indem wir die Arme und Hände aufmerksam im Atemrhythmus vor dem Körper auf und ab bewegen, können wir direkt die Verbindung von vorgeburtlichem Qi (Nieren) und nachgeburtlichem Qi (Lunge) erkennen. Das Qi der Niere (Ozean) muss erst aufsteigen (verdunsten), um auf dem Weg nach oben das Gu Qi in seiner Entstehung zu unterstützen. Im Oberen Erwärmer kondensiert es dann im Lungenbereich (Wolken) und befeuchtet die Organe mit einem feinen Nebel. (Entstehung von Blut/Säften, die dann wieder nach unten Richtung Ozean fließen...)

Beim Essen schlucken wir die Nahrung nach unten in unsere Mitte, unsere Kornkammer (Magen). Dort wird der Nahrungsbrei mit der Unterstützung des Yuan Qi und des Milz Qi aufgeschlossen. Es ist die Milz, die die feinsten Essenzen (Gu Qi) aus der Nahrung gewinnt und wie Dampf hoch zur Lunge steigen lässt, wo sie sich weiter verdichten und von der Lunge teilweise wieder nach unten geleitet werden. In Analogie zur Natur kondensiert das verdunstende Wasser (Niere) in den Wolken (Lunge), um dann wie feiner Regen wieder hinabzufallen und zu befeuchten.

Bei der Ernährung nach chinesischem Verständnis unterstützen wir den Körper deshalb mit einer möglichst bekömmlichen, nährenden und wärmenden Kost, die das vorgeburtliche wie das nachgeburtliche Qi schützt und aufbaut und jedes Element und die ihm zugehörigen Organe versorgt. An dieser Stelle ist es entscheidend, dass letztlich nur das, was wir auch verdauen können, wirklich als Nahrung bezeichnet werden kann. Der Bekömmlichkeit der

Nahrung - bei der Auswahl angefangen, über die Zubereitung, den Essens-Zeitpunkt bis hin zum Kauen und der Gesinnung beim Essen - kommt demnach eine besondere Bedeutung zu.

Die vier "dynamischen" Geschmacksrichtungen scharf (Metall), salzig (Wasser), sauer (Holz) und bitter (Feuer) bewegen und transformieren mit ihren kräftigen Aromen die mild-süßen, schwerer beweglichen Erdanteile.

Scharf bewegt nach oben/außen, sauer zieht zusammen, bitter leitet nach unten aus, süß hat keine Bewegungsrichtung, salzig leitet nach unten und innen.

„Im Reich der Pflanzen kommen die fünf Farben vor, und jede Farbe tritt in den verschiedensten Nuancen auf. Die Pflanzen produzieren die fünf Geschmacksrichtungen. Die fünf Farben und die fünf Aromen entsprechen den fünf Speicherorganen des Körpers und beeinflussen sie. Der Himmel liefert das Yang Qi und versorgt den Menschen mit den fünf Farben, während die substanzhafte Yin-Erde die Menschen mit den fünf Aromen nährt...“⁸

Die „Thermik“ der Nahrung ist der letzte wesentliche Aspekt für den reibungslosen Ablauf der Verdauung bei der Qi-Gewinnung der Körpers. Wir sind Warmblüter, d.h. unser Organismus ist auf eine spezifische Wärme angewiesen, damit er funktioniert und wir uns wohl fühlen. Aus chinesischer Sicht haben alle Nahrungsmittel ebenfalls ein spezifisches Temperaturverhalten und damit die Fähigkeit, den Körper zu wärmen oder zu kühlen. Nahrungsmittel können eine heiße, warme, neutrale, kühle oder kalte Eigenschaft in Bezug auf den Körper besitzen.

Bei der Auswahl und der Zubereitung der Nahrungsmittel wird dieser Umstand berücksichtigt, um die Verdauung zu unterstützen und den Körper weder zu stark abzukühlen, noch zu erhitzen.

Die Beachtung der Bekömmlichkeit, des Geschmacks und der Thermik der Nahrung ist die Basis des Konzepts der chinesischen Fünf-Elemente-Ernährung.

Ein einfaches " köstliches" Frühstücksrezept als Beispiel:

Hirse mit Apfel, Walnuss und schwarzem Sesam

ca. 150g Hirse

1 TL Butter oder Ghee

1/4 - 1/2 klein geschnittener süßer Apfel (oder Apfelkompott)

1 Msp. Kardamom

1 Prise Meersalz

1-2 Nelken

1/4 TL Kurkuma (oder 3 Scheiben frischer Kurkuma)

1 Stück Zitronenschale

1 TL Gojibeeren

ein paar Spritzer frische Zitrone

evtl. Reismilch

Für die Sesam-Nuss-Mischung:

3 EL Schwarzer Sesam

3 EL Walnüsse

1 TL Honig

*Den schwarzen Sesam und die Walnüsse zu gleichen Teilen getrennt voneinander anrösten. Noch warm im Mörser zerstoßen und anschließend mit wenig Honig binden, so dass eine leicht bröcklige, aber zusammenhaftende Masse entsteht.
(Das Rezept kann gut in einer etwas größeren Menge vorbereitet und im Kühlschrank vorrätig gehalten werden.)*

Die Hirse waschen und mit den Gewürzen und den Gojibeeren garkochen⁹. Butter/Ghee und den Apfel in den Topf geben und noch 5 min. ziehen lassen. Alles vermengen und auf Schalen verteilen. Zitronensaft dazugeben, evtl. mit etwas warmer Reis- oder Nussmilch abrunden, falls die Hirse zu trocken geworden ist. Zum Schluss einen EL der Sesam-Nuss-Mischung darüber geben.

Die dunklen Zutaten Nelke, Walnuss (Nieren Yang), schwarzer Sesam (Nieren Yin) und das Salz in diesem Rezept unterstützen das vorgeburtliche Qi, indem sie die Niere (Wasserelement) stärken.

Auch die Gojibeere hat einen Bezug zu Wasser, aber auch zu Holz und Erde, sie nährt Blut und Yin. Nachgeburtliches Qi wird durch die frische Zitrone (Holzelement, Leber), Kurkuma, Zitronenschale (Feuerelement, Herz), Hirse, Butter und Apfel (Erdelement, Milz) und Kardamom, Reismilch (Metallelement, Lunge) unterstützt.

Die thermische Wirkung dieses Rezepts ist neutral bis wärmend. Es baut Qi, Blut und Säfte auf und nährt die Yin- und Yang-Wurzel des Körpers in angemessenem Verhältnis.

Stellen wir Qi Gong (Yang) und Ernährung/Verdauung (Yin) in Bezug auf die Qi-Gewinnung gegenüber, macht es Sinn, beidem gleichermaßen Beachtung zu schenken. Bei meiner Arbeit als Qi Gong-Lehrer und Ernährungsberater mache ich aber in der Regel die Erfahrung, dass das Interesse nur für eins von beidem vorhanden ist. (Als bestes Beispiel wäre hier wohl die Frage zu nennen, wie viele Qi Gong/TCM Seminare man schon besucht hat, und bei wie vielen davon vernünftiges Essen angeboten wurde. Oder bei welchen TCM/Ernährungs- und Diätetik-Kursen Qi Gong praktiziert wird.)

„Die Menschen werden erzeugt, indem Himmel und Erde ihr Qi verschmelzen. Daher bestehen wir aus Qi und können niemals ohne es sein. Gleich den Fischen, die, umhüllt von Wasser, beständig ihre Flossen bewegen, um darin zu schwimmen, sind die Menschen umhüllt vom Universum und bewegen unablässig ihre Nasenflügel, um einzuatmen. Die Menschen müssen sich daher immer auf dieses allumfassende und allgestaltende und umgestaltende Qi verlassen. Daher die alte Redewendung: Iss und der physische Körper wird befriedigt sein. Bewege Dich und alle umgestaltenden Prozesse werden harmonisch verlaufen.

Im Allgemeinen sieht das Leben uns hetzen und abplacken, was unser Qi veranlasst wie ein galoppierendes Pferd dahin zu stürmen. In einem überbeanspruchten Zustand wie diesem verliert sich viel nach außen und wenig kommt hinein. Kommt von außerhalb keine Ergänzung, dann wird unser Inneres zunehmend entleert und die Stunde des Todes rückt vorzeitig nahe. Nur fortgeschrittene Praktiker befolgen den Weg des Himmels; meistere das himmlische Fließen, steh ruhig und zentriert in der Umarmung des Shen, bringe jeden Atemzug hinunter zum Nabel und lebe folglich ein langes Leben in Harmonie mit Himmel und Erde.

Da das Menschenleben zwischen Himmel und Erde angesiedelt ist, lässt sich daher sagen, dass unsere körperliche Form zwar sehr augenscheinlich sein mag, aber es ist unser Qi, das zählt und ewig dauert.“¹⁰

Ob wir Qi Gong üben (Vorbereitung, Übung, Abschluss) oder uns mit unserer Ernährung beschäftigen (zubereiten, essen, verdauen), es handelt sich gleichermaßen um eine Art „bekömmlich machen“ des Qi, damit der Körper es bestmöglich aufnehmen, bewegen und speichern kann.

Der Schlüssel zum Verständnis der Analogie von Qi in der Übung und Qi in der Ernährung/ Verdauung liegt darin, dass wir uns um beides selbst und täglich kümmern können. Auf diese Weise ist es uns möglich, umfassend zu unserer Gesundheit, zu unserer Lebensqualität und damit zu unserem Lebensglück beizutragen.

Beschränken wir unsere Sichtweise auf das Eine oder das Andere, ist es auf Dauer so, als würden wir beim Qi Gong-Üben nur ein Bein verwurzeln.
Es liegt an uns, wie weit wir unser Verständnis von Qi fassen und uns darin üben, das ganzheitliche Konzept der chinesischen Medizin zu begreifen.

¹ „Das Schlüsselwort im chinesischen Denken ist Ordnung und vor allem Muster... Die Dinge verhalten sich auf bestimmte Weise nicht aufgrund vorangegangener Aktionen oder Impulse anderer Dinge, sondern weil ihre Stellung in dem ständig in Bewegung befindlichen zyklischen Universum sie mit einer eingeborenen Natur ausgestattet hat, die dieses bestimmte Verhalten unvermeidbar macht....Jedes einzelne Teil steht also in existentieller Abhängigkeit vom gesamten Weltorganismus.“ Joseph Needham, *Science and Civilization in China*, Vol.2, S.280-281, aus: Ted Kaptchuk, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, O.W. Barth, S. 27

² Die Frage, was bedeutet Nahrung grundsätzlich, beantwortete der Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger folgendermaßen: „Das Aufsaugen von Ordnung“. Dies kommentierte der Natur- und Geisteswissenschaftler Albert von Haller: „Da Ordnung im Körper Gesundheit, Unordnung aber Krankheit bedeutet, so wird deutlich, dass es nicht nur ums Sattwerden geht. Es kommt auf die Zusammenstellung und die biologische Qualität unserer Lebensmittel an. Das was wir Tag für Tag zu uns nehmen, ist zu wichtig, als die Entscheidung darüber dem Zufall, einer Gewohnheit oder der Bequemlichkeit zu überlassen.“ Auszug aus dem Ausbildungs-Skript zum TCM Ernährungsberater bei Barbara Temelie, Hamburg.

³ Ulla Blum, *Qi-Zeitschrift für Chinesische Medizin* 2/2015, Verlag Systemische Medizin, S. 4

⁴ Übungsanleitung in der Kursleiterausbildung der DQGG bei Walther Gutheinz und Rainer Jakisch 2006, sowie *Jinjingong Qigong* nach Prof. Wang Qinju und Heiner Frühauf

⁵ „Das chinesische Denken unterscheidet nicht zwischen Materie und Energie; aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen.“ Ted Kaptchuk, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, O.W. Barth, S. 46

⁶ Tan Zong Hai, *Diskussionen der Blutmuster* (1885, S.17) Fußnote aus Ted Kaptchuk, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, O.W. Barth, S. 60/FN13

⁷ Übungsbeschreibung aus der Übungspraxis mit Heiner Frühauf (*Jinjingong Qigong*)

⁸ *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin / Huang-di Nei Jing Su Wen / von Wolfgang Schmidt*, Freiburg i.Br.

⁹ Ein Grundrezept für Hirse und weitere nützliche Tipps finden Sie auf meiner website: www.fuenf-elemente-leben.de

¹⁰ Aus: Chen Jiru, *Seichte Kommentare zur Kunst das Leben zu nähren* (Yangsheng Fuyu), Ming-Dynastie (15. Jahrhundert).© Heiner Frühauf. Übersetzung ins Deutsche Markus Goeke, 2011