

Qigong in Farbe

Impressionen erster Infrarotaufnahmen zur Dokumentation thermischer Veränderungen beim Qigong, insbesondere beim Nei Jing Gong.

Vorbemerkungen

Qi folgt dem Shen und das Blut folgt dem Qi. Sind Qi und Blut reichlich vorhanden und zirkulieren sie gut im gesamten Körper, dann ist der Mensch gesund. Das sagt die Chinesische Medizin, das sagt auch das Qigong. Ist Blut reichlich vorhanden und im Körper in Bewegung, dann wird einem warm bis hin zum Schwitzen.

Qigong ist immer wieder für Überraschungen gut. So hören wir nicht selten von neuen Kursteilnehmern: «Unglaublich. Das hätte ich nicht erwartet!» – Und das geht dann so weiter, ein Ende der immer wieder neuen unglaublichen Wahrnehmungen, ein Ende des persönlichen Entwicklungspotentials ist nicht abzusehen – weder beim Üben, noch beim Aussenden bzw. beim Empfangen von Qi.

Mögliche Wahrnehmungen beim Üben und beim Erhalt von externem Qi sind:

1. Es entsteht sehr viel Wärme beim Üben – oder auch Kälte. Das reicht vom Schwitzen in Strömen bis hin zum Gefühl eiskalter Hände und/oder Füße. Die Kühle kann sich auch anfühlen wie eine Art Zugluft, die aus dem Körper austritt oder wie Wolken, die sich in bestimmten Arealen bewegen.
2. Hände und Füße können anschwellen oder sich angeschwollen anfühlen.
3. Vor allem in den Händen kann recht bald ein Kribbeln auftreten; diese Wahrnehmung der Zirkulation des Qi kann sich später steigern und als Strömen in einzelnen Bereichen wahrgenommen werden.
4. Einzelne Körperteile oder auch der ganze Körper können sich schwer oder leicht oder auch wie «verschwunden» anfühlen.
5. Der Körper kann sich sehr viel grösser oder auch sehr viel kleiner als normalerweise anfühlen.

Dies, um einige der häufigsten Wahrnehmungen zu nennen. Im Folgenden geht es hauptsächlich um Punkt 1.

Energetische Prozesse beim Üben

Im Üben des Qigong nehmen wir reichlich Qi aus dem Kosmos auf. Dies vergrössert die



Hand im «Sendemodus»

Menge des im Körper vorhandenen Qi und beschleunigt dessen Zirkulation. Bei Üben, die nicht unter ausgeprägtem Blutmangel leiden, gerät in der Folge auch das Blut in stärkere Bewegung: es wird einem warm und man beginnt zu schwitzen. Diese Erwärmung des Körpers, die verstärkte Zirkulation von Qi und Blut, ermöglicht es dem Qi, Blockaden quasi «abzuschmelzen» – sie in kürzerer oder längerer Zeit aufzulösen. Energetische Blockaden werden in der Regel als kühl wahrgenommen. Geraten sie in Fluss, fühlt auch dieser sich kühl an, zum Beispiel wie kühle Luft, die aus bestimmten Punkten und/oder Bereichen nach aussen «zieht».

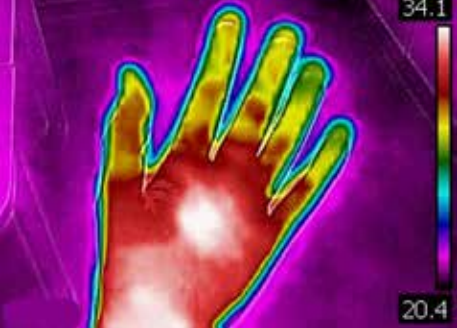
Der menschliche Körper besteht aus Yin-Qi und aus Yang-Qi. Yang-Qi ist bewegt, warm, schnell; Yin-Qi ist ruhig, kühl, langsam. Aufgrund seines energetischen Charakters neigt Yin-Qi unter bestimmten Einflüssen dazu, stecken zu bleiben und Blockaden zu bilden. Yang-Qi kann sie aufgrund seines entgegengesetzten energetischen Charakters wieder auflösen. Im Qigong geraten Qi und Blut in Bewegung, darum kann das Qi Hindernisse der freien Zirkulation auflösen und deren Restbestände vor allem über die Extremitäten aus dem Körper ausleiten.

Erstes Ziel des Übens: die eigene Gesundheit

Das wesentliche Kennzeichen von physischer, psychischer und geistiger Gesundheit ist in der chinesischen Medizin harmonisches, freies, ungehindertes Fließen von Qi und Blut im gesamten Körper; im Qigong ist es darüber hinaus die Voraussetzung von Langlebigkeit.

Qi aussenden

Beim Üben des Qigong kann man reines Qi aus dem Kosmos und aus der umgebenden Natur aufnehmen. Kosmisches Qi ist zunächst neutral, weder yin noch yang; es ist unbearbeitete, ungeformte Energie-Materie, aus der alles entstehen kann. Qi aus der Umgebung ist teilweise bereits geformt. In den Übungen transformieren wir das aus dem Kosmos und der umgebenden Natur aufgenommene reine Qi in biologisches Qi. Biologisches humanes Qi ist für den menschlichen Organismus am verträglichsten. Im Fan Teng Gong wird es auf eine



Hand im «Normalmodus»

Weise in Bewegung gebracht, die es dem Körper ermöglichen kann, seine Kraft zur Selbstregulation zu entwickeln und anzuwenden. Auch das Nei Jing Gong beginnt mit Übungen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Selbstregulation. In der Folge geht es in seinem zweiten und dritten Teil sehr viel weiter und entwickelt verschiedene Modalitäten der autonomen Herstellung und des Aussendens von biologischem Qi. Dies bedeutet für die Übenden einen permanenten Selbstschutz beim Aussenden und für die Empfänger blitzschnell an deren Bedürfnisse automatisch angepasstes Qi. Beispielsweise sendet ein Sender, der Nei Jing Gong praktiziert hat, automatisch kühles Qi an Personen, die kühles Qi benötigen. – Unmittelbar und sofort mit seinem ersten Aussenden, ohne dass er auch nur eine Sekunde lang überlegen müsste. Personen, die den dritten Teil des Nei Jing Gong praktiziert haben, sind imstande, Qi über sehr grosse Entfernungen wirksam auszusenden. Zum Beispiel von Sankt Andreasberg nach China, von Berlin nach Japan usw. Diese Fähigkeiten werden in den Nei Jing Gong 3 Kursen regelmässig, bis heute bei allen Teilnehmern durchgängig erfolgreich, getestet.

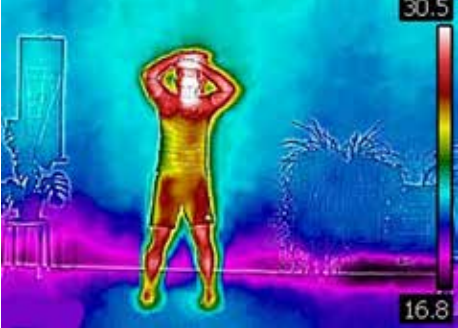
Die Thermografieaufnahmen

Zum Verständnis dieser Aufnahmen vorweg einige Anmerkungen:

1. Thermisch aussagekräftig sind nur unbedeckte Körperbereiche. Dies wird deutlich auf Bild 6 des zweiten Sets, wo der Übende sich nach Abschluss seiner Übung das durchgeschwitzte T-Shirt auszieht: sein Rücken ist fast «weissglühend».
2. Rechts auf den Bildern befindet sich eine Skala mit der höchsten und der niedrigsten Temperatur im Messbereich. Die höchsten Temperaturen befinden sich in der Regel an Menschen, die niedrigsten Temperaturen befinden sich in der Regel im Bereich von baulich problematischen Bereichen des Übungsraumes.
3. Die Farben sind relativ und verändern sich in Abhängigkeit vom erfassten Temperaturbereich.



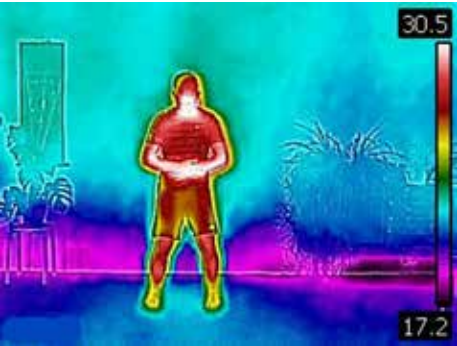
1 vor Beginn



2



3



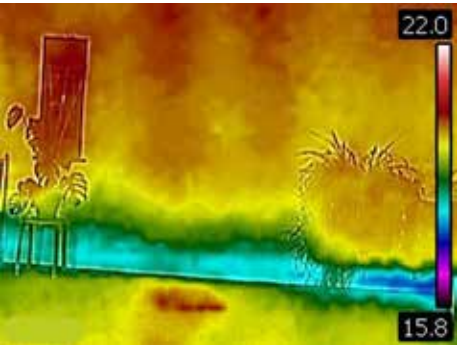
4



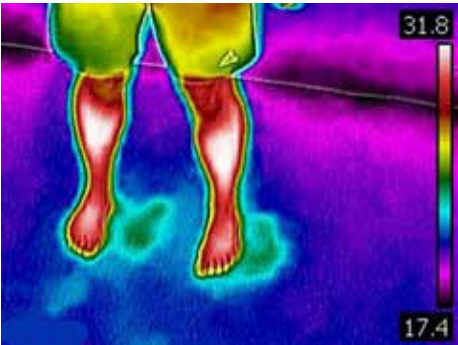
5



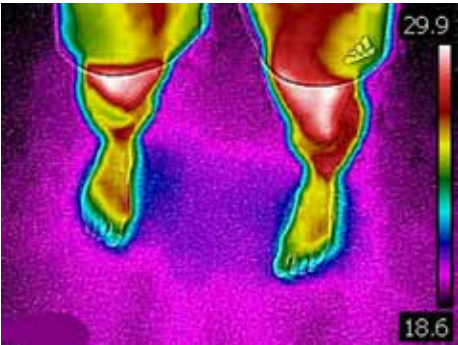
6



7 Platz nach dem Üben



8 Füße vor Übungsbeginn



9 Füße beim Üben

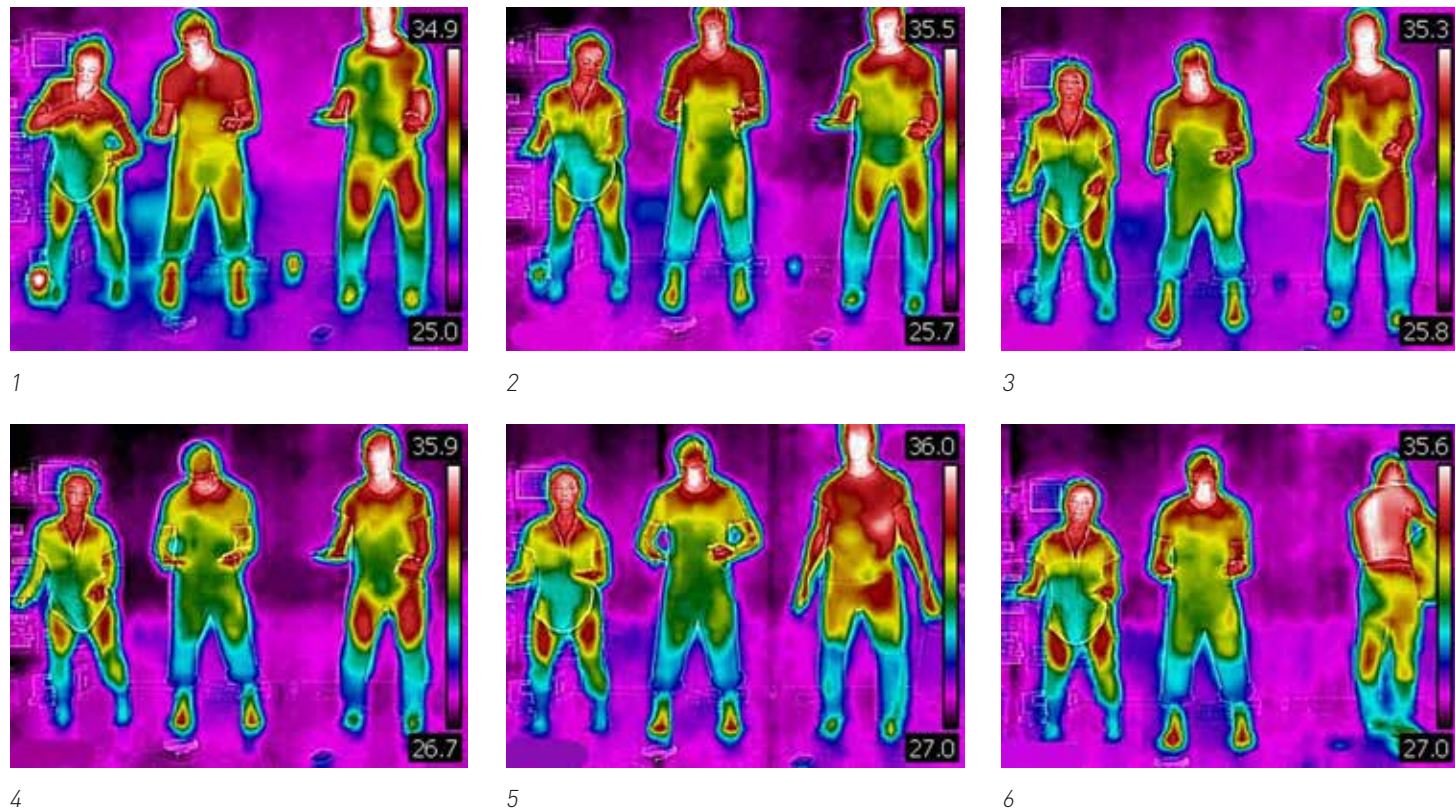
Bilder oben: **Temperaturveränderungen beim eigenen Üben:** Ein Schüler der Dao Yuan Schule beim Üben des Fan Teng Gong

Zwischen der ersten und der letzten Aufnahme dieser Reihe liegen ca. 45 Minuten. Hier sehen Sie einzelne Bilder aus einer umfangreicheren Reihe, die jedoch deutlich erkennbar machen, dass sich in den Beinen und Füßen sowie in der Umgebung des Übenden Kühle entwickelt. Nach der Theorie des Qigong handelt es sich hierbei um verbrauchtes Qi, das ausgeleitet wird: Die blaugrünen Bereiche um den Übenden herum sind wärmer als der blaue Hintergrund, jedoch deutlich kühler als dessen eigene Körpertemperatur. Die Füße dieses Übenden sind in der Abschlussposition kühler als vor dem Üben. Andere Messungen haben uns gezeigt, dass sich Füße während des Übens häufig deutlich erwärmen. Beides ist möglich, abhängig von verschiedenen Faktoren. Die grünen Flecken auf den Bildern 6 und 8 sind «thermische Fussabdrücke».

DAO YUAN SCHULE FÜR QIGONG · EDITH GUBA · HERRENSTR. 8 · 37444 SANKT ANDREASBERG

松静站 五分钟 丹田 气
左手不动,右手提到期门穴
⑦同侧腹中手心 翻向内侧一分钟
⑧两手心外翻 向前平推
⑨停加砂,两手心 分向左右外翻
⑩同丹田停五 再重复做

<https://qigong-daoyuan.net> · e.guba@qigong-daoyuan.net · x49.174.9676598



Drei Schüler der Dao Yuan Schule beim Üben des Nei Jing Gong 1

Zwischen der ersten und der letzten Aufnahme liegen hier etwa 25 Minuten.

In dieser Zeit hat sich die an den Übungen gemessene Temperatur um ca. 1°C erhöht, die Raumtemperatur hat sich von 25°C auf 27°C erhöht. Eine Temperaturerhöhung des Raumes um etwa 2°C entspricht auch unseren Erfahrungen aus anderen Kursen; dies haben wir bereits mehrfach beobachtet.

Ausserdem kann man erkennen, dass z.B. kühle Füße trotz erhöhter allgemeiner Aussentemperatur nicht unbedingt erwärmt werden (von «kalten Füßen» wird man aber bei ca. 31°C nicht sprechen können...) und dass die von einer Gruppe beim Üben produzierte Wärme von einzelnen Mitgliedern der Gruppe stark beeinflusst werden kann: als der Teilnehmer mit den kühleren Füßen (im Gegensatz zu den beiden anderen Teilnehmern war er barfuss) seine Übung abgeschlossen hatte, sank zunächst die höhere Temperatur auf der Skala (Bild 6), die Raumtemperatur blieb kurz stabil, um bald auf ca. 26°C zurückzugehen. Dieser

Teilnehmer hat bereits das Nei Jing Gong 2 abgeschlossen und die Teilnahme am Kurs in Nei Jing Gong 1 war für ihn eine Wiederholung. Bei den beiden langsam verblassenden weissen Flecken handelt es sich um langsam abkühlende Teetassen. (Bilder 1, 2, und 3)

Temperaturveränderung durch externes Qi

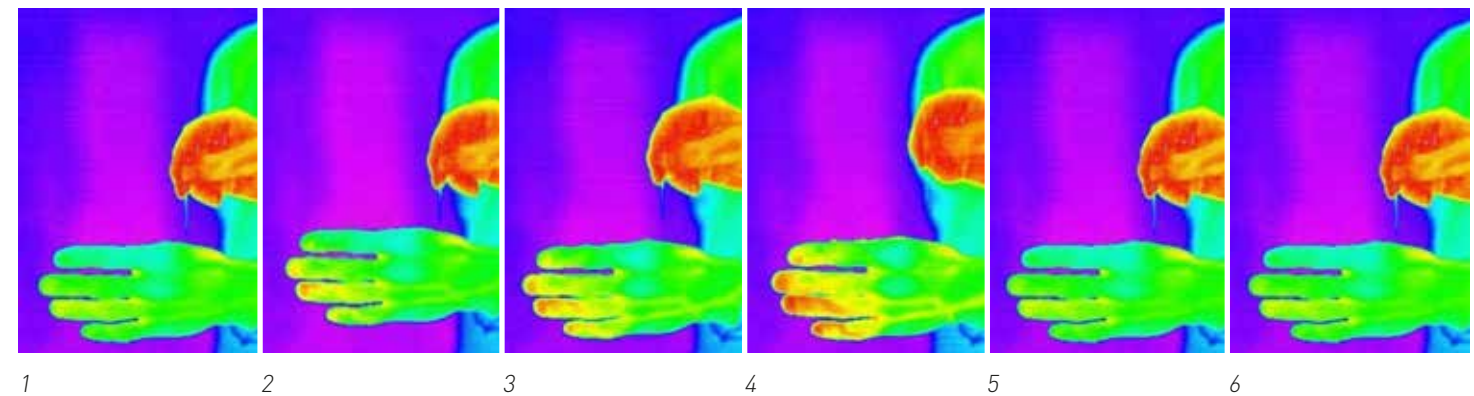
Während die beiden vorherigen Reihen Temperaturveränderungen beim eigenen Üben abbilden, werden diese in den folgenden Reihen durch externes Qi ausgelöst.

Die Fähigkeit zum Aussenden von Qi entwickelt sich an der Dao Yuan Schule durch die Praxis des Nei Jing Gong. Im Nei Jing Gong können sich noch viele andere der «latenten menschlichen Fähigkeiten» entwickeln, doch ist die Fähigkeit des Aussendens diejenige, die sich bei allen Übungen zeigt. Darum verwenden wir sie als Indikator für den Fortschritt im Üben. Die Entfernung, über die Qi ausgesendet werden kann, besagt etwas über seine Stärke und diese wiederum

lässt auf seine Wirksamkeit schliessen. Das bedeutet: wer Qi über weite Entfernungen aussenden kann, sollte es auch wirksam bei Behandlungen einsetzen können.

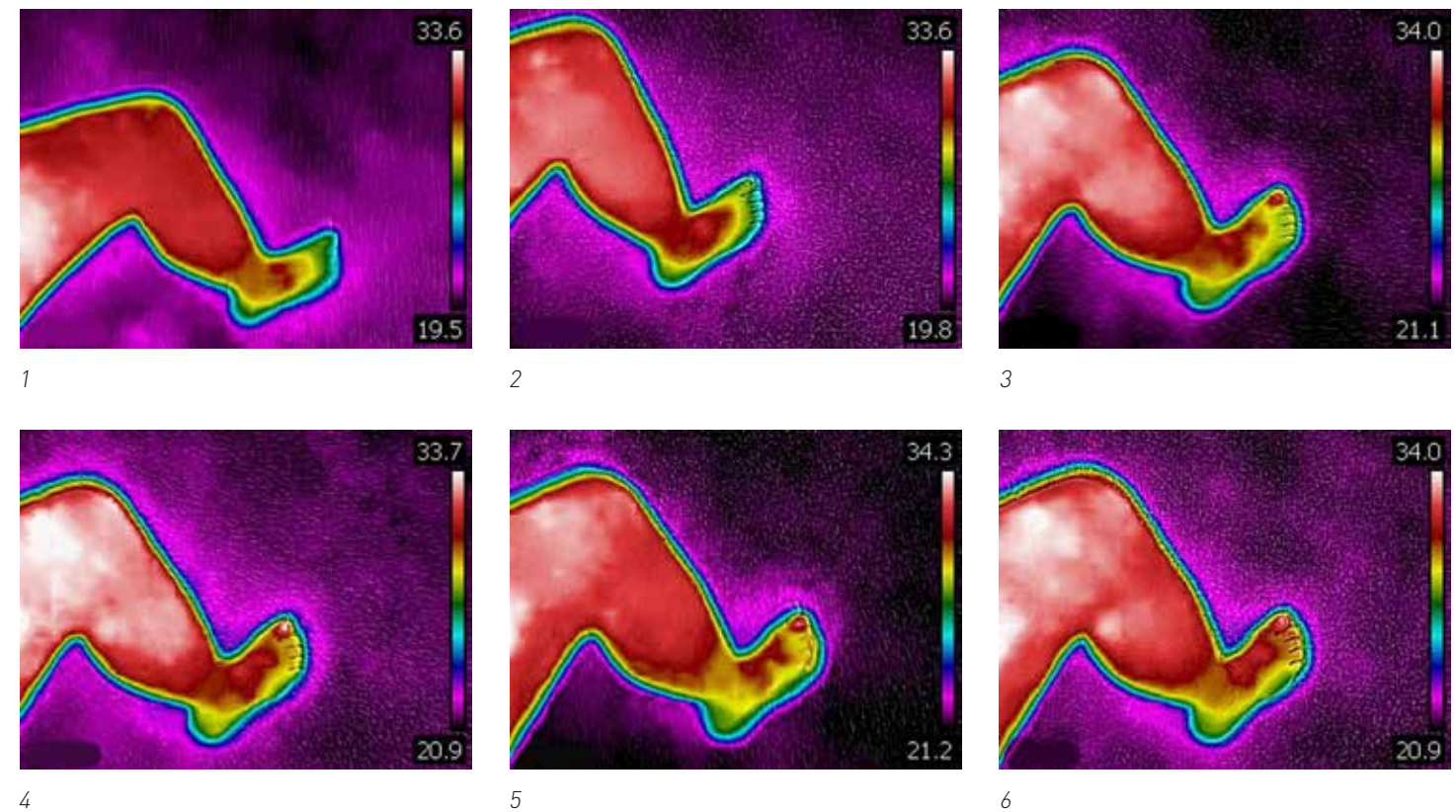
Auch die beim Empfänger ausgelösten Temperaturveränderungen besagen etwas über die Qi-Stärke der sendenden Person. Kann beim Empfänger eine deutliche Erwärmung ausgelöst werden, bedeutet dies, dass dessen Qi- und Blutzirkulation beschleunigt wurde. Die Ergebnisse der hier aufgezeichneten Erwärmungen in ihren spezifischen Modalitäten sind vermutlich nur durch Qi-Zufuhr von aussen möglich. Qi-Zufuhr von aussen kann im Körper des Empfängers heilende Wirkung auslösen. –

Die physische Erwärmung von Personen, die sich in der Umgebung von Qigongmeistern aufhalten bzw. von diesen mit Qi bestrahlt werden, ist ja schon fast legendär. Vielleicht hat man eine Neigung, dies nicht unbedingt glauben zu wollen. In den folgenden Bildern wird es anschaulich.



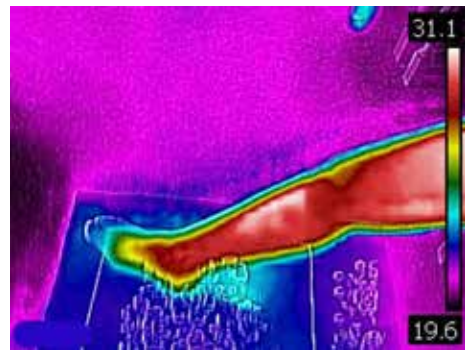
Aussenden auf Menschen Meister Guo sendet Qi über einen Zahnstocher auf den Punkt Hegu (Di 4) aus

Diese Aufnahmen waren die ersten, die wir je mit einer Infrarotkamera zur Dokumentation der Wirkung von externem Qi erstellt haben. Die Reihe entstand eher zufällig, am Rande von Aufnahmen zur Dokumentation von thermischen Veränderungen beim Üben aus dem Jahr 2003. Die Erwärmung an den Fingerspitzen des Empfängers betrug ca. 8 °C innerhalb von 7 Minuten. Ausführlichere Erläuterungen zu diesen Bildern finden Sie unter <https://daoyuan-fan-teng-gong.net/?p=1241>

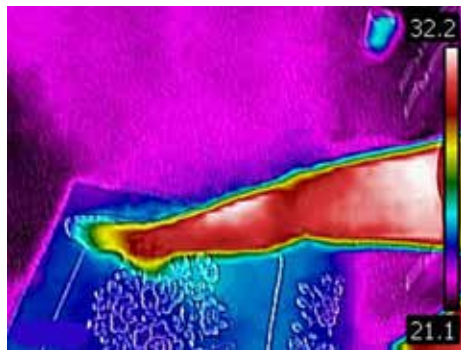


Edith Guba sendet aus etwa einem Meter Entfernung Qi auf den Punkt Taichong (Le 3) aus

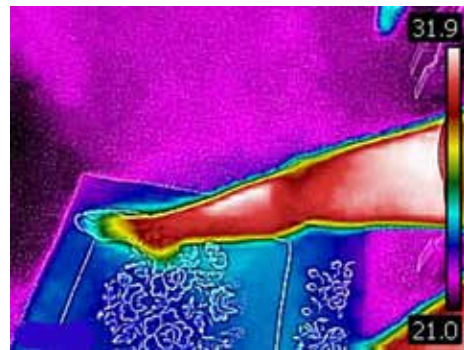
Diese Bilder entstammen der ersten Reihe von Aufnahmen, mit denen wir im Sommer 2018 die Thermografie als Möglichkeit der bildgebenden Darstellung von durch Qigong ausgelösten Prozessen wiederentdeckt haben. Die Temperatur des Fusses hat sich im Zehenbereich in etwa 5 Minuten um ca. 5-6 °C erhöht. Die Empfängerin empfand die am Fuss sichtbar gemachten Erwärmungen jedoch weniger stark als die Erwärmung ihres Beines. Ausgesendet wurde durch-gängig ausschliesslich auf den Punkt Taichong, Le3. Mehr unter <https://daoyuan-fan-teng-gong.net/?p=2477>



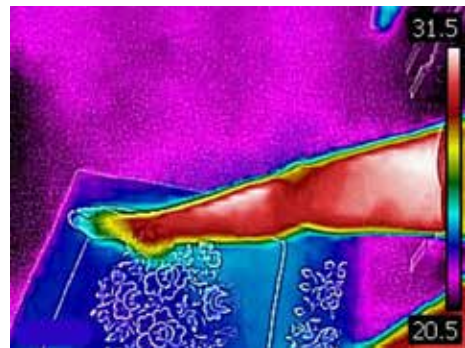
1



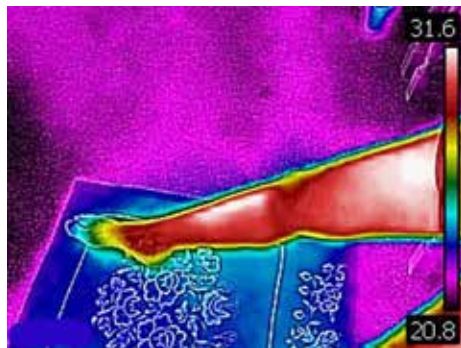
2



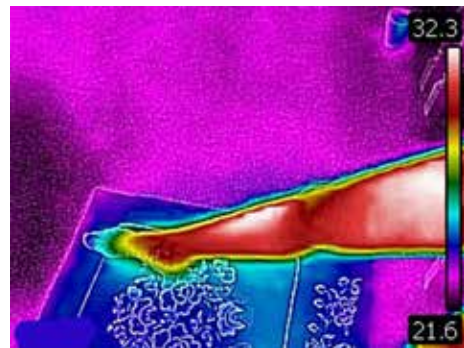
3



4



5



6

Eine Absolventin des Nei Jing Gong sendet Qi auf den Hallux einer anderen Kursteilnehmerin aus

Das Bein dieser Schülerin der Dao Yuan Schule leitet – kaum wurde es durch externes Qi aktiviert – sofort kühles Qi aus. – Zumindest entspräche diese Interpretation der Theorie des Qigong und sie entsprach auch den Wahrnehmungen der Empfängerin. Bemerkenswert erscheinen uns hier die entstehenden kleinen Krater, aus denen kühles Qi abzieht/abzuziehen scheint. Dieser Prozess war im Display der Kamera noch bedeutend anschaulicher als hier in den statischen Aufnahmen: aus den Kratern entwichen, Eruptionen gleich, kleine blaue Wölkchen, die sich kurz danach schon wieder aufgelöst hatten. Allgemein verweisen die blauen wolkenartigen Verwischungen auf den Austausch innerer und äusserer Temperaturen; teilweise stehen sie sicherlich auch im Zusammenhang mit Verwackelungen beim Aufnehmen. Im Sendeprozess veränderte sich die Temperatur des Beines häufiger zwischen 31,1°C und 32,3°C, im Bereich der Fussspitzen kam es zu einer Erwärmung von etwa 3°C, auch wurden die kühlen Bereich sichtlich nach aussen «geschoben». Zwischen der ersten und der letzten Aufnahme vergingen ca. 8 Minuten.

Zum Vergleich der beiden sehr unterschiedlichen Wirkungen von externem Qi auf die

beiden Beine sei hinzugefügt, dass es sich bei der ersten Empfängerin um eine jüngere Frau ohne Krankengeschichte handelt, bei der zweiten um eine etwa 15 Jahre ältere Dame, die durch ihr Üben schon sehr bemerkenswerte gesundheitliche Erfolge erzielt hat und heute Jahre jünger aussieht als zu der Zeit, zu der ich sie kennen lernte.

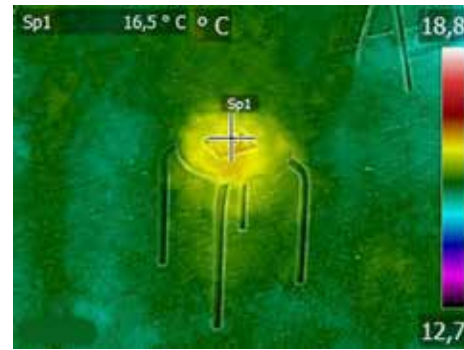
Aussenden auf Materialien

Ganz zu Beginn dieses Artikels hiess es: «Qi folgt dem Geist.» – Wie aber nun, wenn die Empfänger ihre Vorstellungskraft einsetzen würden, um die erwünschten Erwärmungsergebnisse zu erzielen? Die Fähigkeit des Körpers, sich zu entspannen und in der Entspannung Veränderungen zu erreichen, ist ja allgemein unbestritten.

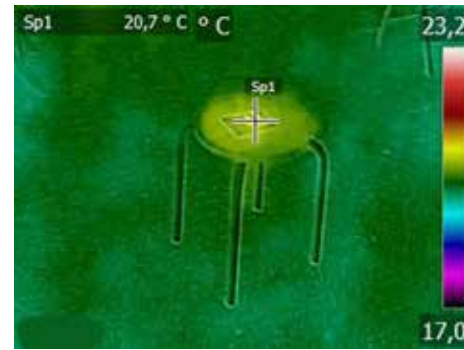
Darüber hinaus ist der menschliche Körper ein komplexes System und in ihm auftretende Veränderungen können sehr komplexe Ursachen haben. Man kann Ereignisse im Körper oftmals nicht eindeutig bestimmten Ursachen zuordnen. – Dies ist übrigens auch der Grund, warum wir für diese Experimente Qi auf Beine ausgesendet haben und nicht auf den Rumpf: im Vergleich zum Rumpf sind Beine relativ einfache Gebilde.

Nach Auffassung der chinesischen Medizin besteht alles Existierende aus Qi, sowohl die belebte als auch die unbelebte Materie. Warum sollte man dann also nicht einmal versuchen, Qi auf Materie auszusenden? Zum Beispiel lässt sich Metall leicht erwärmen, wenn man es in den Händen hält. – Sollte es sich auch durch Qi erwärmen lassen? Etwas weiter unten sehen Sie das Ergebnis! Doch sollte ich mich vielleicht nicht so unwissend stellen, denn im Nei Jing Gong 3 arbeiten wir ja sogar mit bestimmten Materialien. Aus diesen Kursen stammt die Kugel, die ich unten verwendet habe. Im Nei Jing Gong 3 arbeiten wir mit Metall, Sand, Kalk, Wasser und anderem, um beim Üben Elemente aus diesen Stoffen herauszulösen und bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln. Auch die Aufnahme von feinen Partikeln aus dem Universum ist ein Ziel des Qigong!

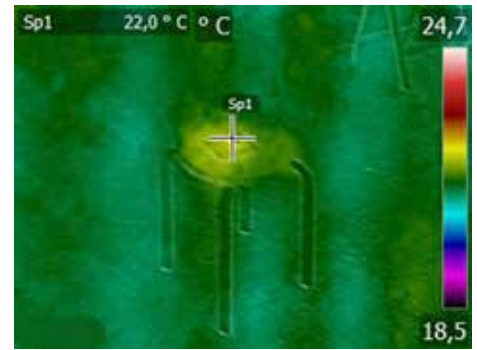
Sie können unser Qi verändern und verbessern und beim Aussenden unterstützen. Allerdings ist es nicht so einfach, kosmische Partikel im Experiment nachzuweisen, wie im Qigong gegebenenfalls entstehende Wärme.



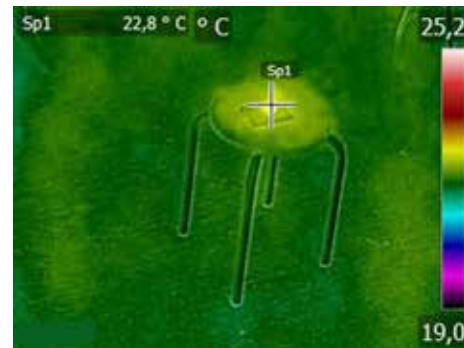
1. 10:28:44h | Kugel: 16,5°C



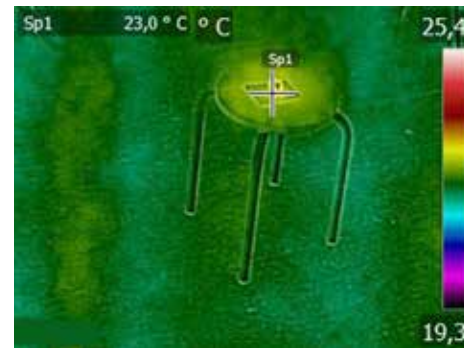
2. 10:29:32h | Kugel: 20,7°C



3. 10:31:10h | Kugel: 22,0°C



4. 10:35:23h | Kugel: 22,8°C



5. 10:36:08h | Kugel: 23,0°C



6. 10:46:49h | Kugel: 19,2°C | ca. 5min nach dem Senden

Für Skeptiker: Aussenden auf eine Stahlkugel

Die Metallkugel mit dem Durchmesser von 4cm liegt auf einem Stück Papier, damit sie nicht vom Hocker rollt. Die helleren Streifen auf dem Boden sind von gegenüber einfallendes Morgenlicht. Der Sendeabstand betrug ca. 3 m. Die Kugel wurde beim Senden mit Zeige- und Mittelfinger anvisiert. Es wurde keine Vorstellung eingesetzt. Das letzte Bild entstand ca. 5 Minuten nach Abschluss des Sendens. Nicht nur die Kugel wurde dann wieder kühler, die Temperaturen auf der Skala rechts gingen ebenfalls zurück.

Schlusswort

Dieser Artikel betrachtet seinen Gegenstand aus der Theorie des Qigong und beansprucht keine «Wissenschaftlichkeit» im modernen Sinn. Doch haben uns die wenigen Aufnahmen, die wir bisher auf diese Weise erstellt haben, gezeigt, dass das, was durch Thermographie abgebildet werden kann, den Wahrnehmungen beim Üben oder auch beim Aussenden sehr häufig entspricht. Manchmal war es sogar so, dass das Display eine Temperaturveränderung anzeigte, welche der jeweilige Proband (ohne das Display gesehen zu haben) erst kurz nach ihrem Auftreten benannte. Es ist für uns als Qigong-Übende durchaus interessant, Vorgänge und Prozesse beim Üben

ausserhalb der Selbstwahrnehmung abgebildet zu sehen. Aussenstehenden können diese Bilder vielleicht einen Eindruck davon geben, dass bei diesem «Rumstehen» im Qigong doch einiges im Körper passiert.

Wird kühles, verbrauchtes Qi ausgeleitet, so bedeutet dies nach Auffassung des Qigong nicht, dass die betreffende Person bereits

erkrankt ist oder war. Es kann sich auch um «Staub auf den Regalen» gehandelt haben, den man ja ebenfalls regelmässig entfernt. Diese Übungen geben uns Möglichkeiten der «inneren Hygiene» an die Hand und können dazu beitragen, Akkumulationen von verbrauchtem Qi im Körper zu verhindern und bei Bedarf auch an ihrer Beseitigung zu arbeiten.



Autorin: Edith Guba

Edith Guba hat vor ca. 20 Jahren zusammen mit dem chinesischen Qigong-Grossmeister Guo Bingsen die Dao Yuan Schule gegründet, sie mit ihm zusammen aufgebaut und entwickelt. Unter seiner Ägide gab sie seit etwa 2000 eigene Kurse an der Dao Yuan Schule, die sie heute leitet.

Leiterin der Dao Yuan Schule für Qigong
Nachfolgerin des chinesischen Qigong-Grossmeisters Guo Bingsen
Herrenstr. 8
D-37444 Sankt Andreasberg
Tel. 0049-1749676598
info@qigong-daoyuan.net
https://qigong-daoyuan.net