

Fasten mit Qigong

Astrid Emig

Astrid Emig,
Physiotherapeutin,
Osteopathin, Dipl.-
Qigonglehrerin,
TCM-Ernährungs-
beraterin, Ärztlich
geprüfte Fasten-
leiterin, Farb- und
Lichttherapeutin



*Mein Lager ist schmal, ich strecke mich wohligh aus.
Meine Gewänder sind dünn, aber mein Körper ist warm.
Ich habe wenig zu essen, aber ich bin satt.*

MILAREPA

Die Tatsache, dass Fasten nicht nur für unseren Körper von Wichtigkeit ist, gehört zu den Schätzen der menschlichen Weisheit. In vielen Traditionen findet man diesen Rat wieder. Neu sind allerdings die Erklärungsmodelle aus der medizinischen Forschung, die nun laufend veröffentlicht werden und die es uns auch auf dieser Ebene leichter verständlich machen, warum in vielen Kulturen seit Tausenden von Jahren den Menschen der Rat zum Fasten gegeben wird.

In Zeiten des Wohlstands, der Reizüberflutung, des Überkonsums und der vollen Kühlschränke sehnt sich unsere Seele nach einer Gegenbewegung. Immer mehr Menschen wollen sich im Verzicht üben und beginnen zu fasten.

Was früher bei uns als Adaptation von Mensch und Tier zu den jahreszeitlich bedingten Schwankungen im Nahrungsangebot gesehen werden musste, wird heutzutage nicht nur zu den traditionellen Fastenzeiten wie Ostern oder im Advent praktiziert. 15-20% der Deutschen, und in Österreich ist es nicht viel anders, haben in Ihrem Leben schon einmal gefastet.

Genau betrachtet fastet der Mensch jede Nacht wenn er schläft. Körper, Geist und Seele entspannen und reinigen sich. Das englische Wort „breakfast“ (Frühstück) heißt wörtlich übersetzt „Fastenbrechen“. Die Beendigung des nächtlichen Fastens.

Bei uns weit verbreitet ist das Saftfasten nach Dr. Otto Buchinger, einem Pionier des medizinischen Fastens in Mitteleuropa.

Wie so oft in der Naturheilkunde, war Dr. Buchinger ein von Krankheit Betroffener, den seine schwere Polyarthrit 1918 an den Rollstuhl fesselte. Mit einer zweimaligen Fastenkur, die er auf Anraten eines Freundes bei Dr. Riedlin in Freiburg absolvierte, wurde er wieder vollkommen gesund.

In weiterer Folge entwickelte er das Konzept Buchinger „Heilfasten“ und gründete die nach ihm benannte Klinik, die heute in dritter Generation von Dr. Andreas Buchinger in Bad Pyrmont geleitet wird. Dr. Hellmuth Lützner, ein Schüler Dr. Buchingers, adaptierte die Methode für gesunde Menschen um den sogenannten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

*„Fasten ist der Königsweg der Menschenheilkunde.“
(Dr. Otto Buchinger 1878–1966)*

Die Methode: Buchinger Fasten für Gesunde

Idealerweise fastet man in einer Gruppe Gleichgesinnter, innerhalb derer man sich geborgen und gestärkt fühlen kann und die sich von unschätzbarem Wert, gerade in der sogenannten „Fastenkrise“ erweist.

Erfahrene Fastenleiter/Innen führen diese Gruppe. Man beginnt mit einem Entlastungstag, an dem viel Wasser getrunken und „leichtes Essen“, wie z.B.

gedünstetes Obst, Gemüse und gekochtes Getreide zu sich genommen wird.

Dem Fastenenden wird so die Möglichkeit gegeben „anzukommen“ und sich auf das was kommt auf allen Ebenen weiter vorzubereiten.

Eingeleitet werden die reinen Fastentage mit dem „Glaubern“, der vollständigen Darmentleerung.

Das „Glaubern“

Darunter versteht man die gründliche, vollständige Darmentleerung mittels Glaubersalz (Natriumsulfat).

Im Unterschied zum Einlauf wird dadurch auch der Inhalt des Dünndarms entleert.

Je nach Körpergewicht werden bis zu maximal 40g in einem Glas Wasser aufgelöstes Salz zu sich genommen.

Die Wirkung lässt meist nicht lange auf sich warten. Für den Körper ist das ein signifikantes Signal für eine Stoffwechsellumstellung. Der Insulinspiegel im Blut sinkt und zieht eine Ausschüttung von Stresshormonen nach sich. Nur unter dieser Hormonausschüttung kommt es zu dieser Umstellung von äußerer auf innere Ernährung. Dem Fastenstoffwechsel.

Nach dieser Entleerung wird einmal am Tag ein Obst-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, zur Mineralstoffversorgung eine klare Gemüsesuppe, dazwischen Kräutertee und viel stilles Wasser zu sich genommen.

Erlaubt sind auch täglich bis zu 2 Teelöffel Honig und Buttermilch um den Körper während des Fastens mit schnell verfügbarer Glucose zu unterstützen, bzw. um dem Proteinabbau entgegenzuwirken.

Zusätzlich eignet sich dazu eine ausdauernde Bewegungsform wie z.B. Wandern.

Im klinischen Bereich werden dem Körper pro Tag nicht mehr als 195 kcal an Nahrung zugeführt. Beim Fasten für Gesunde sind es bis zu 300 kcal pro Tag. Empfehlenswert ist es, die Mahlzeiten zu Mittags und abends in Stille und Achtsamkeit einzunehmen. Dankbarkeit und Wertschätzung für das, was wir haben dürfen, kann so leichter entstehen.

Ratsam ist es auch, einen Tag der Fastenwoche der Stille zu widmen und in Stille zu begehen. Für viele, die sich darauf einlassen, ist das die oft viel her-

ausfordernde Prüfung der Woche, als der bewusste und gewollte Verzicht auf feste Nahrung.

Wichtig im Tagesablauf sind die Qigong Übungseinheiten und viel Bewegung an der frischen Luft im Wechsel mit Ruhe und Entspannung.

Während der täglichen Mittagsruhe wird im Liegen ein feuchter Leberwickel angelegt. Er soll die Leber in Ihrer Funktion unterstützen und entspannen. Die Fastenden schlafen meistens sofort ein.

Eine regelmäßige Dampfpflege mittels Einlauf ist während der Fastenwoche, gerade an Tagen mit Befindlichkeitsstörungen, sehr hilfreich.

Sehr unterstützend für die Ausscheidungsvorgänge wirken weiters Basenbäder, Körperbürstungen und Körpertherapien.

Beendet wird die Fastenzeit mit dem „Fastenbrechen“. Ein sehr berührender Moment. In einer kurzen Meditation kann man die ganze Fastenphase noch einmal Revue passieren lassen, um dann den puren Geschmack eines Apfels, Bratapfels oder einer gekochten Kartoffel zu genießen.

„Fasten kann jeder Narr, nur der Weise kann das Fasten auch brechen.“

(George Bernard Shaw 1856–1950)

Allergrößte Beachtung und Aufmerksamkeit werden den Aufbau Tagen nach dem Fasten gewidmet.

Die Zeit, in der man den Organismus von flüssiger auf feste Nahrung, von innerer auf äußere Ernährung umstellt, sollte idealerweise ebenso lange sein, wie das eigentliche Fasten selbst. Eine Phase, um die in der Fastenwoche bewusst gewordenen Änderungsmöglichkeiten hinsichtlich seiner Ernährungs- und Essgewohnheiten zu korrigieren und Neues, was Sinn macht, im Alltag einzuführen und zu etablieren.

Um den bestmöglichen Fastenerfolg zu erzielen, soll den Fastenden ein ganzheitliches Konzept mit Bewegung und Entspannung im Wechsel und ausreichend Zeit für sich selber geboten werden. Der Fastende soll ein Basiswissen über die Physiologie der inneren und äußeren Ernährung, der Nahrungsmittelgruppen und die Dampfpflege vermittelt bekommen.

Achtsamkeitstraining, ausgewählte stille und bewegte Übungen aus dem spirituellen Qigong, Meditation,

kreative Ausdrucksmöglichkeiten für die Seele, sowie Wandern in einer gesunden Umgebung sollten fixe Programmteile einer erfolgreichen Fastenwoche sein. Fastenwochen für Gesunde werden meistens 7- oder 10-tägig angeboten. Es kann so bis zu zwei mal pro Jahr gefastet werden.

Die Energiebereitstellung beim Fasten:

Woraus bezieht der Organismus beim Fasten die lebensnotwendige Energie?

Die „innere Ernährung“; Fastenstoffwechsel

Wirklich gefastet wird immer dann, wenn dem Körper über die Nahrung so wenig Energie/Brennstoff zugeführt wird, dass durch spezielle physiologische Vorgänge aus den angelegten körpereigenen Depots und Reserven Glucose als Energielieferant gewonnen wird, damit der Körper sein Energieniveau halten kann. Dies ist eine evolutionsgeschichtlich entwickelte Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus für Zeiten der Nahrungskarenz.

Fasten ist also auch immer ein begrenzter Zeitraum, in dem man seinen Körper wieder bewusst in dieser Anpassungsfähigkeit trainiert und konditioniert.

Das bedeutet Stress für den Organismus.

Ab dem zweiten Fastentag bewirkt dieses Training in unserem Körper einen sehr reinigenden, ordnenden, gesundheitsfördernden Effekt, der mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen ist.

Im Körper gibt es drei Energielieferanten:

Glucose, Proteine und Lipide.

Unter besonderer Hormonausschüttung von z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Glucagon, Somatotropin kommt es zu:

- Einer Glycogenolyse, den Abbau des in der Leber gespeicherten Glycogens zu schnell verfügbarer Glucose, dieser Speicher ist bereits nach einem Fastentag geleert.
- Einer Proteolyse, den kurzzeitig verstärkten Abbau von Eiweißen aus dem Verdauungstrakt und vor allem Muskelprotein zu glucoplastischen Aminosäuren, die in den „Brennstoff“ Glucose umgewandelt werden.

- Einer Lipolyse, die vermehrte Freisetzung von Triglyceriden und Fettsäuren aus dem Fettgewebe ab dem dritten Fastentag. Ist der Fastende in dieser Phase, ist er voll und ganz im Fastenstoffwechsel, der inneren Ernährung, angekommen.

Für den Fastenstoffwechsel sind zwei Vorgänge charakteristisch:

Gluconeogenese: findet vorwiegend in der Leber statt und bedeutet die Neubildung von Glucose vorwiegend aus glucoplastischen Aminosäuren(Proteinabbau), Glycerin (Fettabbau) sowie aus Lactat und Pyruvat; die neu gebildete Glucose steht nun Gehirn und Erythrozyten(roter Blutkörperchen) zur Verfügung, die auf Glucose als Substrat angewiesen sind.

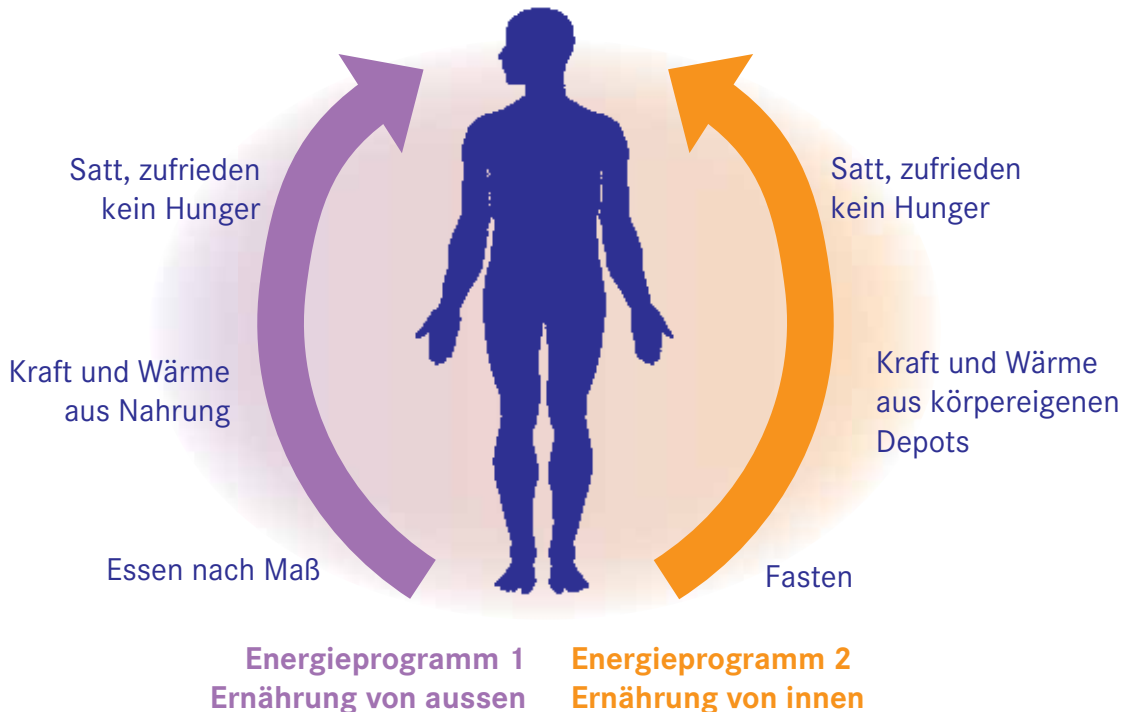
Ketogenese: Fettsäuren können nicht in Glucose umgebaut werden. Über einen biochemischen Umweg werden nun in der Leber die Fettsäuren bzw. deren Abbauprodukte in Ketonkörper umgewandelt. In dieser Form können sie nun verstoffwechselt und sozusagen als Glucoseersatz zur Energiegewinnung verwendet werden. Sie sind jetzt die wichtigste Nahrung für das Gehirn. Das entstehende Aceton ist für den typischen Geruch der Atmung während des Fastens verantwortlich und zeigt dem/der FastenleiterIn untrüglich, dass sich der Fastende in der Phase des Fettabbaus befindet.

Ungefähr ab dem 4. Fastentag sorgt dann die Serotoninausschüttung für ein Hochgefühl. Der Mensch hat in diesem Stadium des Fastens etwaige Krisen mit Kältegefühl, Kopfweh oder leichtem Schwindel überstanden. Er fühlt sich körperlich stark und erlebt eine große Klarheit und Ausgeglichenheit.

Siehe Grafik Energiekreisläufe rechts.

Während des Fastens lernt unser Organismus mit weniger auszukommen. Der Organismus verringert seinen Energieverbrauch. Atmung, Herzrhythmus und Blutdruck werden gesenkt, und das Verdauungssystem wird entlastet, kann ruhen, unser Grundumsatz sinkt.

Gesundheit Leistung Wohlbefinden



Auch unser Gehirn lernt, mit weniger Glucose auszukommen.

Um Mangelzuständen vorzubeugen, werden beim Buchingerfasten zusätzlich zur inneren Ernährung, Nährstoffe, vor allem Glucose, Mineralstoffe und Vitamine, im Ausmaß von bis zu 300kcal zugeführt.

Dennoch werden oft Bedenken hinsichtlich eines möglicherweise entstehenden Mangelzustandes während des Fastens geäußert. Vor allem in Bezug auf den Proteinabbau der Muskulatur.

Um dem entgegenzuwirken, wird ein ausdauerndes Bewegungsprogramm verordnet.

Dr. Andreas Buchinger meint dazu: „Das einzige Muskelgewebe, das sich während der Kur zurückbildet, ist die Kaumuskulatur“.

Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist auch die Forschungsarbeit von Achim Peters und seinem Team an der Universität Lübeck von 1998-2004:

Die „Selfish-Brain-Theorie“ beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, die Energieversorgung des Organismus derart zu regeln, dass es vorrangig den eigenen, im

Verhältnis zu anderen Organen hohen Bedarf an Glucose deckt (brain pull). In diesem Sinne wirkt das Gehirn „selbstsüchtig“.

Fasten und der Zellreinigungsmechanismus

Die Autophagie ist eine Art Recyclingprogramm unserer Zellen, in dem ungenutzte Zellbestandteile, aber auch deformierte und beschädigte Proteine in einzelne Makromoleküle abgebaut werden und dann für die Synthese neuer Zellkomponenten wiederverwertet werden.

Es konnte nachgewiesen werden, dass dieser Prozess ab dem 2. Fastentag aktiviert wird. Fasten räumt auf.

Wer darf fasten?

Jeder gesunde Mensch darf fasten.

Kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt/Ärztin und klären Sie, ob fasten, welche Form auch immer, für Sie indiziert und empfehlenswert ist.

Kranke Menschen können unter der Verantwortung

eines erfahrenen Fastenarztes in entsprechenden Fastenkliniken mit multidisziplinärem Team fasten. Anwendungsgebiete sind z.B.:

- Bluthochdruck
- erhöhte Blutfettwerte
- Adipositas
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Nicht fasten sollten:

- Kinder und Jugendliche
- sehr alte Menschen
- Schwangere und Stillende
- Dialysepatienten
- Personen nach schweren Erkrankungen und Operationen, die sich noch in der Rekonvaleszenzphase befinden
- Menschen mit Essstörungen
- geistig und psychisch labile Menschen
- Menschen mit einem BMI (body-mass-index) unter 18,5

Ein Exkurs in die Geschichte der Forschung

Heutzutage forschen und beschäftigen sich Ärzte und Biologen vor allem in Russland, Europa und den USA mit der Therapieform Fasten.

Vor ca.60 Jahren, hinter dem eisernen Vorhang, in der ehemaligen Sowjetunion, war der „Zufall“ am Werk. In der psychiatrischen Klinik Korsakov in Moskau, wurde dem Psychiater Dr. Yuri Nikolaev ein depressiver Patient zugewiesen, der jegliche Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, jedes Gespräch verweigerte. Dr. Nikolaev folgte seinem Instinkt und nahm von den damals üblichen Behandlungsmethoden wie Zwangsweste, Medikamente und Zwangsernährung Abstand und überließ den Patienten sozusagen „seiner Natur“.

Nach einer Woche öffnete der Patient zum ersten Mal seine Augen. Am 15.Tag setzte er sich in seinem Bett auf und trank ein Glas Apfelsaft welches auf dem Beistich bereitstand. Später ging der Patient spazieren. Fasziniert von diesem Ereignis verordnete Dr. Nikolaev von da an vorwiegend Wasserfastenkuren für seine Patienten und startete damit ein umfangreiches Forschungsprojekt, das Kritiker zum Schweigen bringen und Wissenschaftsgeschichte schreiben sollte.

Dazu wurden genauere physiologische und biochemische Untersuchungen vor und während der Fastenkur unternommen, Hormonspiegel bestimmt, EEG-Messungen durchgeführt und viele andere Untersuchungen vorgenommen.

Dr. Nikolaev und sein Assistent Dr. Valéry Gurvich beobachteten einen psychostimulierenden und antidepressiven Effekt während des Fastens. Besonders in der ersten Fastenwoche, als auch in der ersten Woche der Aufbauphase. Weiters stellten die Psychiater fest, dass nicht nur der psychische, sondern auch der körperliche Zustand der Patienten besser wurde.

Bluthochdruck, Polyarthrit, Asthma und Ekzeme verschwanden zum Großteil und regulierten sich. Insgesamt wurden 8000 Fallbeispiele genauestens dokumentiert.

Ein unermesslicher Schatz, der, durch die politische Situation bedingt, damals weder übersetzt wurde, oder in den Westen gelangen konnte.

Aufgrund dieser bemerkenswerten Erfolge informierte Dr. Nikolaev das zuständige Gesundheitsministerium, um diese Methode medizinisch anzuerkennen und somit weiteren Menschen zugänglich zu machen. Die im Gesundheitsministerium zuständigen Funktionäre reagierten zunächst skeptisch, ordneten aber 1973, eine großangelegte Studie zur Überprüfung der Ergebnisse von Dr. Nikolaev, unter der maßgeblichen Leitung der beiden Militärärzte Dr. Alexey Kokasov, sowie Dr. Valéry Maximov, einem Gastroenterologen, an.

An den umfangreichen Studien in denen unter anderem der Immunstatus, die bakteriologische Beschaffenheit im Darm, der Mineralstoffwechsel die Vitamine sowie die Sekretion des Magens, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Darms untersucht wurden, nahmen wieder Tausende Probanden teil.

70% der Probanden zeigten eine deutliche Verbesserung, die auch noch nach 6 Jahren bei 47% feststellbar waren.

Die Ergebnisse der Studien von Dr. Nikolaev wurden in dieser Überprüfung bestätigt.

Dr. Nikolaev ist einer der anerkannten Wegbereiter, des in Russland so populären, in der Volksmedizin stark verankerten und heutzutage nach wie vor praktizierten „Wasserfastens“.

Valter D. Longo ging als 16-jähriger von Italien nach Los Angeles um Rockstar zu werden. Mittlerweile rockt der international anerkannte Biologe die Vortragsbühnen dieser Welt und präsentiert uns seine bahnbrechenden Forschungsergebnisse im Bereich Gerontologie/Altersforschung und Onkologie.

Er forscht und lehrt an der USC in Los Angeles in Zusammenarbeit mit einer der größten Krebskliniken der USA, dem Norris Comprehensive Cancer Center and Hospital Los Angeles.

Valter D. Longo möchte chronischen Alterserkrankungen Einhalt gebieten und Krankheiten wie Alzheimer und Krebs eindämmen.

Durch Studien belegt weiß er, dass ein Tier, das dauerhaft weniger Nahrung zu sich nimmt länger und gesünder lebt. Das veranlasst ihn eines Tages, seine Forschung dem Fasten zu widmen.

Er ahnt, dass das Fasten den Organismus gegen alle möglichen Schadstoffe schützen kann.

Außerdem vermutet er eine mögliche Genexpression durch das Fasten.

D. Longo wählt Herz- Leber und Muskelzellen aus und beobachtet Ihre Gene auf den entsprechenden Abschnitten der DNA-Stränge. Die Gene steuern die Arbeit der Zelle.

Nach 2 Tagen Fasten beobachtet D. Longo eine radikale Veränderung der Genexpression. Einige sind über-, andere unterexprimiert.

Nach 2 Tagen Fasten ist die Genexpression der gesunden Zelle konträr zur Krebszelle. Die Gene verändern die Funktion der gesunden Zellen und diese schalten sozusagen auf „Schutzfunktion“ um. Eine schnelle, tiefgreifende Veränderung: So, als wäre diese Fähigkeit schon sehr lange in ihrem Gedächtnis verankert.

D. Longo schreibt diese Schutzreaktion der gesunden Zelle, einem, durch das Fasten ausgelösten, atavistischen Reflex zu.

Er stellt fest, dass die Krebszellen offensichtlich eine genetische Mutation erfahren und ihr Evolutionsgedächtnis hinsichtlich dieser Schutzfähigkeit verloren haben.

Desweiteren weisen die Krebszellen in diesem zuckerarmen Milieu, in dem es wenig Wachstum gibt, eine höhere Chemosensitivität auf.

D. Longo meint, die Krebszellen sterben dadurch, oder ihr Wachstum ist in jeden Fall reduziert.

Weiters hat er im Tierversuch mit krebskranken

Mäusen festgestellt, dass die fastende Versuchsgruppe gegen die Nebenwirkungen der Chemotherapie wesentlich besser geschützt war.

Aufgrund dieser Tatsache veranlasste das Norris Cancer Hospital in Los Angeles eine klinische Studie unter der Leitung von Tanya Dorff und unter Mitarbeit von David Quinn (Onkologe) und Valter D. Longo.

(Fasting and Cancer Treatment in Humans: A case series report).

Die Beobachtungen aus der Mäusestudie konnten auch beim Menschen bestätigt werden. Vor der Chemotherapie fastende Krebspatienten (derzeit 24 oder 48 Stunden) litten deutlich weniger an den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Weitere, größer angelegte Studien sind derzeit am Norris Cancer Center in Arbeit.

Auch in Österreich wird geforscht. Am Institut für Molekulare Biowissenschaften in Graz ist Frank Madeo derzeit der gesundheitsfördernden Wirkung des „Alternate day Fastings“ auf der Spur. Die Ergebnisse dieser Studie werden Ende 2016 erwartet.

Wir beobachten und erwarten also mit Spannung die weiteren Publikationen zum Thema Fasten und gesundheitsfördernde Wirkung aus dem Bereich der Forschung.

*Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.*

(Aus Siddharta Herman Hesse 1877–1962)

Auf dem Weg nach innen, in der Absicht den wahren Menschen zu entwickeln, ist Fasten eine wunderbare unterstützende Methode.

Dr. Otto Buchinger hatte die spirituelle Dimension des Fastens wahrgenommen und in seiner Klinik immer Wert auf ein multidisziplinäres Team gelegt. In der Buchingerklinik, hat man die gesundheitsfördernde und fastenunterstützende Wirkung der Methode Qigong kennen- und schätzengelernet.



Seit 1989 wird dort durch Dr. C.Y. Zhou die Methode Qigong angeboten und praktiziert.

Die Umstellung auf eine zeitlich begrenzte, innere Ernährung ist ein Vorgang im menschlichen Körper, der es uns auf leichtere Weise als sonst ermöglicht, sich mit unserem inneren Licht zu verbinden, es wahrzunehmen, anzuerkennen und zu lernen, diesen Lichtsamen zu kultivieren.

Der Weg, nach innen zu schauen, nach unten zu schauen, zu Dantian und sich selbst dabei zuzulächeln ist der Beginn auf dem Weg zum Lichtmenschen.

Dieser Prozess wird im Qigong als „Umkehr der Wahrnehmung“ bezeichnet.

Verändert sich also im Fastenprozess die Ernährung mit wenig äußerer Nahrungszufuhr auf die innere Ernährung, so entwickelt sich im Laufe des Qigong-

übungsprozesses der sogenannte „Qigongzustand“, in dem die Aufmerksamkeit auf innere Abläufe und Prozesse immer bedeutender wird, während gleichzeitig die Konzentration auf die Außenwelt aufrechterhalten bleibt.

Ein kleiner Exkurs in die Qigongübungspraxis

Förderliche Übungen für diese Vorgänge im Fastenprozess, vor allem aber auch für die „Entleerung der Speicherplätze“ sind unter anderen die Übung TAIYUANMINGGONG (Ursprung des Lichts), SAN BU SAN (die Morgenübung), die erste und zweite sowie die vierte Übung der Übungsreihe BAFANHUANGONG, das Nierenqistärkende Gehen XIXIHO, die Herzübung, die umgekehrte Bauchatmung „Atmen wie ein Kind“, die Mittagsmeditation im Liegen, stille Übungen um nur einige zu nennen.

Zusätzlich unterstützend wirken Körpertherapien wie ANMO, TUINA, Osteopathie und Massagen.

Die **HERZÜBUNG** einzeln oder zu zweit, Rücken an Rücken sitzend geübt, unterstützt unter anderem die mitmenschliche Dimension des Fastens und Qigongs, das WIR. Wenn sich die Arme des übenden Paares nicht mehr synchron bewegen erhält man als Beobachter den Eindruck, als würden die sich bewegenden Arme, passend zum Feuerelement, zu dynamischen Flammen verwandeln. Am liebsten würde ich diese Übung dann „**Lächelnde Flammen**“ nennen.

FA LUN CHANG ZHUAN, die vierte Übung der Bafanhuangong. Das große Rad.

Diese Übung ist gerade zu Beginn des Fastenprozesses eine große Unterstützung in der Vorbereitung des Weges von außen nach innen, der Umkehr der Lichter.

Das Sonnenmudra auf LG 4/MINGMEN, Tor des Lebens, das sich durch Üben von einem Akupunkturpunkt zu einem Energiefeld entwickelt, zu positionieren, hat während des Fastens große Bedeutung. Die Vorstellung, dass dieses „Tor des Lebens“ mit Licht und Wärme bestrahlt wird, hilft vielen Fastenden Gefühle der inneren Kälte zu überwinden. Es wird warm, und das „Drehen des großen Rades“ leichter.

YI QI SAN QING die erste Übung der Bafanhuangong. Ein Qi in allen 3 Ebenen.

Neben dem XIXIHO Gehen, dem Nierenqi stärkendem Tun, ist diese Übung die wichtigste und die am öftesten geübteste während der ganzen Fastenwoche. Sie bedeutet eine Bahnung für viele Aspekte die es in dieser Übung zu entdecken gilt und in weiteren Folge der ganzen Übungsreihe der Bafanhuangong. Sie wirkt wie eine Ouvertüre oder Initialzündung. Durch diese Übung wird unter anderem der untere Dantian gestärkt und MINGMEN kann sich mehr und mehr zu einem Feld entwickeln.

Dies ist die Grundvoraussetzung für den Aufstieg der „Wahren Energie“/ZHENQI über die vorher zu erlösenden Pässe.

ZHENQI entwickelt sich aus dem YUANQI/Ursprungsqi in Verbindung mit dem TIANQI/kosmischem Qi, auch „water of life“ genannt.

Während dem Fasten gelingt der Zugang besonders gut und darum wird diese Übung verstärkt während dem Fasten geübt.

XIXIHO Gehen – Nierenqistärkendes Tun

Durch die besondere Atemtechnik, EIN-EIN-AUS (Energie wird gehalten, Luft ausgeatmet)-PAUSE (Nichtatmen), in Kombination mit der Drehbewegung des Rumpfes während des Gehens, kommt es zu einer Stimulation der Nebennierenrinde. Dieser Impuls ist für die Ausschüttung der Hormone, die die innere Ernährung im Organismus auslösen und bewirken, von größter Wichtigkeit. XIXIHO Gehen wirkt somit sehr unterstützend bei der Umstellung von äußerer

auf innere Ernährung und im Zusammenwirken mit der ersten Übung der Bafanhuangong werden energetische und spirituelle Impulse, die den ganzen Fastenprozess fördern, gesetzt.

Qigong während einer Fastenwoche zu praktizieren hat sich als äußerst unterstützend und hilfreich erwiesen. Viele Aspekte der einzelnen Übungen beginnen sich zu zeigen, können erkannt und integriert werden. Beide Methoden, Fasten und Qigong, unterstützen sich auf wunderbare Weise und lassen den Übenden wieder die Einheit „Körper-Geist-Seele“ als voneinander ungetrennt wahrnehmen und empfinden.

Qigong ist Natur

Wir sind Natur

*Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem HALO und üben die 4. Übung der Bafanhuangong
“Das große Rad drehen”*

Sie erkennen die Referenzpunkte

Sie sind SONNE

Sie sind ein WESEN aus LICHT

Sie sind ein LICHTMENSCH

Ich wünsche Ihnen einen schönen Gang durch die bevorstehende Fastenzeit mit vielen Erkenntnissen die Ihnen guttun und Ihr inneres Licht leuchten lassen.

Literatur:

- *Gerhard Wenzel, Norbert Herwegh: Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong*
- *Interviews mit Valter D. Longo, Andreas Buchinger, Alexey Kokasov, Valéry Maximov*