

Tongtian guandigong

通天贯地功

Die Übungen der Verbindung mit Himmel und Erde

Zu Beginn der 1980er-Jahre gründete Prof. Lin Zhongpeng 林中鹏 das *Chinese Qigong College for Advanced Studies* (*Zhonghua Qigong Jinxiu Xueyuan* 中华气功进修学院) in Beijing, die in den folgenden Jahrzehnten wichtigste Ausbildungsstätte für Qigong in China.

Einer der zentralen Inhalte des Qigongunterrichts am *Qigong College* in Beijing war eine *Verbindung mit Himmel und Erde* genannte Übungsreihe, die auf klassischen Qigongübungen basiert.



Prof Lin Zhongpeng 林中鹏



巢元方

Im Jahr 610 hatte Chao Yuanfang 巢元方, Vorstand der Kaiserlichen Medizinischen Akademie und Arzt des Kaisers am Hof der Sui-Dynastie, sein Werk *Zhubing yuanhou lun* 诸病源候论 (Abhandlung über Ursachen und Symptome der Krankheiten) veröffentlicht. Dieses bemerkenswerte Buch stellte Chinas erste Qigong-Publikation dar: die Therapie für alle im Buch beschriebenen Krankheiten bestand ausschließlich aus Qigongübungen.

Chao Yuanfang 巢元方

Aus der Verbindung der im *Zhubing yuanhou lun* an erster Stelle gereihten Übung mit weiteren klassischen Übungen aus dem *Yijin jing* 易筋经 (dem *Klassiker der Transformation der Sehnen*), dem *Huangting jing* 黄庭经 (dem *Klassiker des Gelben Hofes*) und dem *Xingming guizhi* 性命

主旨 (den *Prinzipien der Kultivierung von innerer Natur und körperlichem Leben*) entwickelten Prof. Lin und seine Qigong-Experten die *Tongtian guandigong – Verbindung mit Himmel und Erde* - genannte Übungsreihe.

Diese, einfach und ohne viel Zeitaufwand zu üben, beinhaltet alle Prinzipien seriöser Qigongpraxis und kann, Konsequenz und Regelmäßigkeit vorausgesetzt, Schritt für Schritt zu einem fortgeschrittenen Qigong-Niveau führen, durch das Meistern der involvierten Qi-Prozesse und durch das sich durch die körperliche Erfahrung allmählich vertiefende theoretische Verständnis.



Die Übungen der Verbindung mit Himmel und Erde gründen auf dem alten Wissen der Chinesen um das Qi und seine selbstorganisierenden Eigenschaften. Der Mensch ist gemäß chinesischer Auffassung ein komplexes Muster von Materie/Information/Energie. Gesundheit und die Entwicklung der eigenen Möglichkeiten hängen davon ab, wie mit diesem komplexen Ganzen umgegangen wird. Ziel aller guten Qigong-Übungen besteht im Erzeugen von Ordnung: Qigong ermöglicht dem Qi, sich in immer höheren Ordnungszuständen zu organisieren.

Lin Zhongpeng:

Prinzipien der Übung der Verbindung von Himmel und Erde

Um dies zu erreichen, ist es vor allem wichtig auszugleichen: den Qi-Fluss in den kardinalen Richtungen hinauf und hinunter, hinaus und hinein auszubalancieren.

Der berühmte Arzt Ye Tianshi 叶天士, Begründer der Schule der Wärmekrankheiten der chinesischen Medizin, meinte bezüglich des Alterungsprozesses:

Mit fortschreitenden Jahren erschöpft sich zuerst das Ursprungs-Qi: *xiayuan xiankui* 下元先亏 (der untere Ursprung erschöpft sich zuerst).

Darum wird dem Hinunterleiten des Qi mehr Aufmerksamkeit gewidmet, und auch, um den negativen Auswirkungen des modernen Lebensstil entgegenzuwirken, welche ebenfalls sehr oft in einem Zustand der Überfülle des Qi im oberen Bereich und einem Mangel des Qi im unteren Bereich des Körpers resultieren.



Ye Tianshi 叶天士