

Das Qi und die Angst Eine lohnende Begegnung

Der Einstieg in den Seminar-Zyklus 2020
Stilles Qi Gong mit Johannes Romuald
Zhi-Chang Li Akademie Österreich/Wien

PATHOLOGIE DER ANGST

von Claude Diolosa

Hexagramm 12: Die Stockung



- Durch Angst verlieren die Nieren an adstringierender Eigenschaft. Das Wasser fließt nach unten und das Feuer steigt zum Himmel empor. Der untere Körperteil wird kalt, der obere warm. Yi (Vernunft) und Shen (Klarheit) sind ausgeschaltet. Po (Instinkt) und Hun (geistige Muster) übernehmen die Führung. Dieser Zustand löst eine Entleerung des Nieren-Yin aus. Die Quintessenz des Körpers (*jing*) ist verletzt. Das Nieren-Yang (Feuer) ist auf unkontrollierbare Weise überfüttert und greift die Gallenblase und das Herz an. Dieses Ungleichgewicht kann auf Grund physiologischer Störungen auftreten (Wechseljahrsyndrome).

Die aufsteigende Bewegung des Nieren-Feuers

- Durch eine Überfütterung der Gallenblase (Gallenblase-Yang-Fülle bis Feuer-Zustand) verkrampft sich die Muskulatur und der Mundraum wird bitter und trocken.
- Die aufsteigende Hitze verletzt das Yin des Herzens: Herzklopfen, Verwirrtheit, unkontrolliertes Verhalten und Stottern.
- Die aufsteigende Hitze trocknet das Holz und löst einen inneren Wind aus (*neifeng*): Schwindel, Gleichgewichtsstörung bis zu Bewusstlosigkeit.
- Die Aufsteigende Hitze greift das Magen-Feuer an, die Erde trocknet aus: Mundgeruch und Appetitlosigkeit entstehen.

Die absteigende Bewegung des Wassers (Nieren-Yin)

- Die Auflösung des Nieren-Qi führt zu Harn- und Stuhlgang-Inkontinenz (Bettläsungen bei Kindern).
- Der untere Körperteil wird nicht versorgt, die Beine verlieren an Festigkeit und werden zittrig, die Füße sind eiskalt.
- Angst erschöpft unser Lebenspotenzial (*jing*) und destabilisiert Shen (Kontroll-Zyklus).

Schock

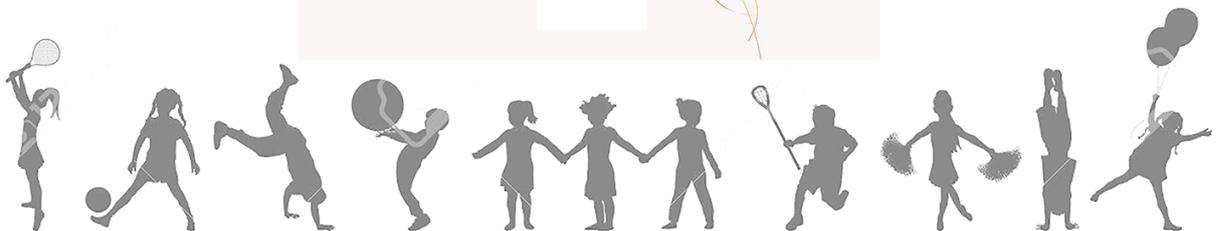
- Schock senkt das Herz- und Nieren-Qi ab.
- Um zu überleben, wird das Yi (Ratio) ausgeschaltet und Hun/Po übernehmen die wichtigsten Lebensfunktionen und die Speicherung von Eindrücke.
- Jegliche Informationen werden, ohne von Yi aufgearbeitet zu sein, in Hun und Po aufgenommen.

Die Idee von Mitte

linke Gehirnhälfte	
Spezielle Fähigkeiten	Arbeitsweisen des Bewusstseins
Schrift Sprache Symbole Lesen Rechnen Fakten Sprechen Zuhören Regeln Beachten von Anweisungen	logisch folgerichtig realitätsorientiert abstrakt verbal symbolisch zeitorientiert analytisch



rechte Gehirnhälfte	
Arbeitsweisen des Bewusstseins	Spezielle Fähigkeiten
intuitiv planlos phantasievoll konkret non-verbal symbolisch nicht zeitorientiert emotionell	Gefühle Tastsinn räumliches Vorstellungsvermögen Formen / Muster Schätzungen Farbempfindungen Musik / Gesang Kreativität Visualisierungen



Die unvollständige Entwicklung der grundlegenden Gehirn- und Körper-Funktionen, reduziert die Gesamtheit des menschlichen Lebens, die mangelhafte Koordination der beiden Gehirn- und Körperhälften ist folgenschwer.

Schulungskonzeptes

1. Einfaltung

Körper Aufrichtung und Bewegung
Gehirn Kognitiven Fähigkeiten
Geist Focus und Wahrnehmung

2. Koordination

Körper Kombinierte Bewegungen
Gehirn Links-Rechts-Zusammenspiel
Geist Raum-Zeit-Bewusstsein

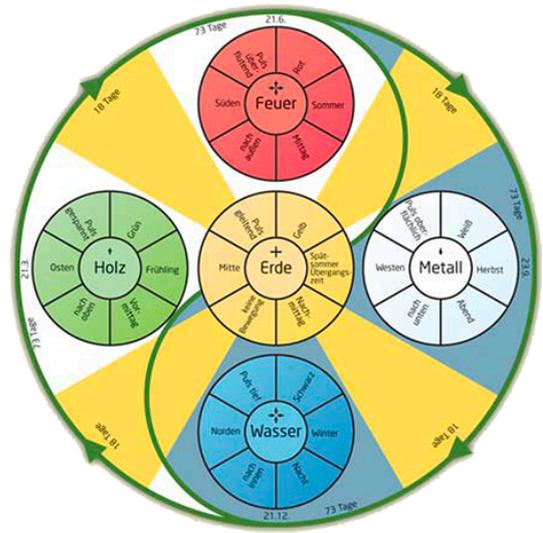
3. Einheit

Eintreten in die Komplexität
Erfahren der Übereinstimmung
Forme den Klang der Partitur

san nei tu 三內圖
Drei Innere Landkarten

wu xing tu 五行圖

Landkarte der
Fünf dynamischen Qualitäten



tai ji tu 太極圖

Landkarte des
Maximal Höchsten



wu ji tu 無極圖

Landkarte des
Leeren Kreises



1. Wandlungsphase: WASSER shui 水

Dynamik: Zusammenziehen und Bündeln

Yin-Organ: Nieren - **Yang-Organ:** Blase

Qualitäten: Charisma, entschieden, furchtlos, Willens- und Tatkraft,
furchtlos, anziehend, hingebend, weise

yin-Emotion: sorgenvoll, ängstlich, Minderwertigkeitskomplex, pessimistisch

yang-Emotion: macht- und herrschsüchtig, herrisch, abergläubisch, paranoid

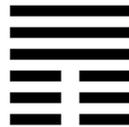
Ursache der Disbalance: Unwissenheit

durch das Nicht-erfahren der eigenen WesensNatur

Wirkung der Ursache: Nieren-Qi-Mangel - in folge kommt es zur STOCKUNG

HG 12

"Die Stockung"

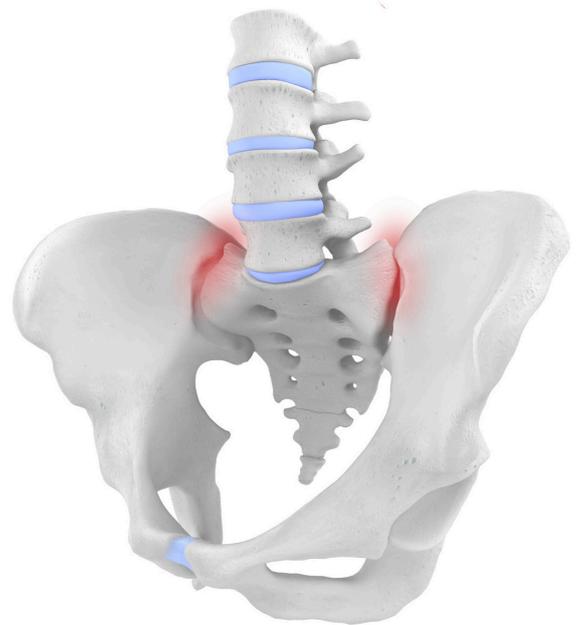


Feuer steigt nach oben >>> " oben wird es HEISS"

Wasser sinkt nach unten >> "unten wird es KALT"

sichtbare körperliche Auswirkung

zusammenziehende Dynamik,
KernBereich: **Ilio-Sakral-Gelenk** >>>>>
= Zusammenbruch des Statischen-Systems:
Wirbelsäule (Hohlkreuz), Hüfte, Knie,
Knöchel, Fuß ...
infolge: Verkürzung des
Stütz- und Bewegungs-Apparates



Grundlegende Disbalance: Hitze- und Kälte-Problematik wechseln sich ab

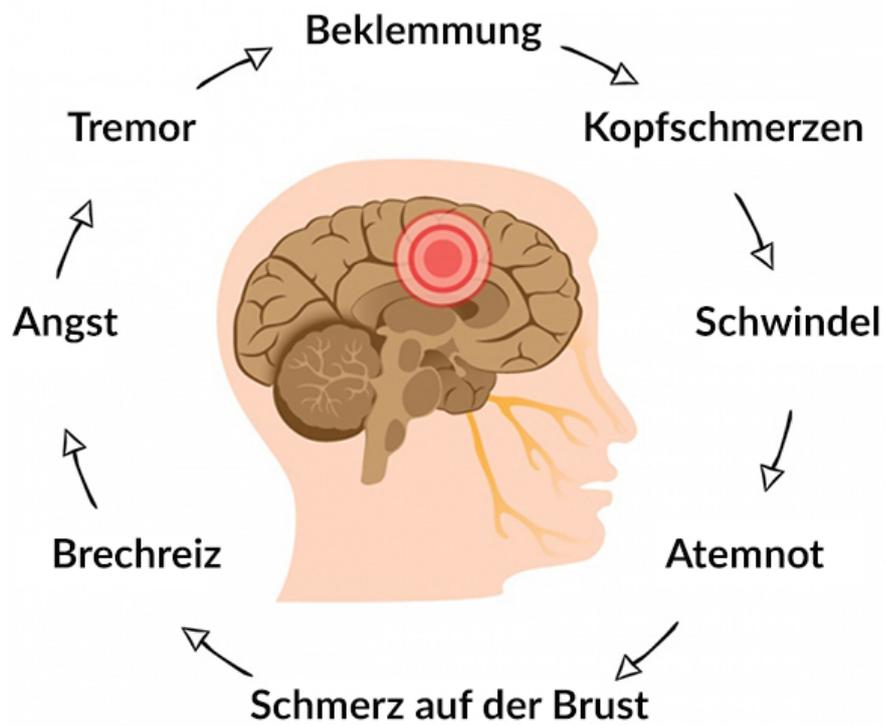
Yang-Disbalance

unkontrolliertes Feuer - Hitze
Übermaß an Bewegung

Yin-Disbalance

erlöschendes Feuer - Kälte
Erliegen der Bewegung

Menstruation, Hallux, Osteoporose, Müdigkeit - besonders im Frühjahr,
Panikattacke, Burn-Out, Vergesslichkeit, Demenz, Parkinson ...



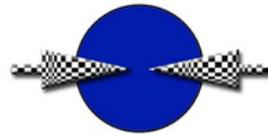
Kernübung zur Ausbalancierung



shui

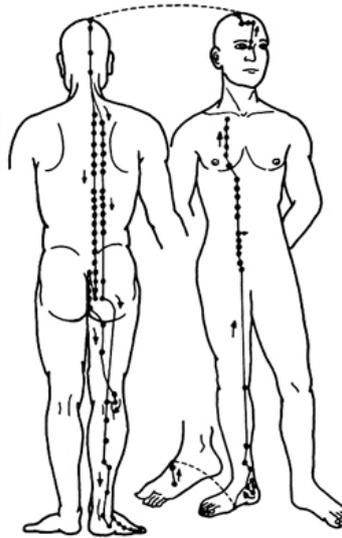


Wasser/Fluss



15.00 Uhr: Blase
yang - Hohl-Organ
Kleiner Zeh

17.00 Uhr: Nieren
yin - Voll-Organ
Fußballen



Blasen-Meridian

Nieren-Meridian



a

b

2. Wandlungsphase: HOLZ

Dynamik: Keimen und Aufsteigen

Yin-Organ: Leber - **Yang-Organ:** Gallenblase

Qualitäten: geduldig, anpassungsfähig, tolerant, verständnisvoll, gelassen, lustig
kreativ, intuitiv, fantasievoll, unternehmungslustig

yin-Emotion: frustriert, melancholisch, nostalgisch, depressiv,

yang-Emotion: zornig, eifersüchtig, ungeduldig, launisch

Energetischer Hintergrund: Emotion hebt das Leber-Qi an,
regt das Feuer der GB an = GB-Qi kehrt sich um - steigt nach oben!

infolge kommt es zu Schwindel, Kopfschmerzen, und Sehstörungen ...
der Herz-Zugang verschließt sich, infolge Ohnmacht!,
Zunge: man sieht die Zahneindrücke und die Ränder sind rötlich

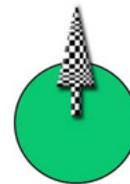
Kernübung zur Ausbalancierung



mu

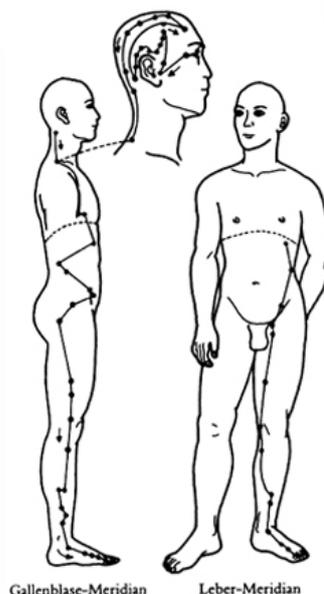


Holz/Baum



23.00 Uhr: Gallenblase
yang - Hohl-Organ
Vierter Zeh

00.10 Uhr: Leber
yin - Voll-Organ
Große Zehe



Gallenblase-Meridian

Leber-Meridian



„Ich glaube, es gibt viele Menschen, die gern etwas Besonderes machen würden, aber solche Angst haben, den Erwartungen der anderen nicht genügen zu können, dass sie es lieber gar nicht erst probieren.“

Drei Kriterien für starke Persönlichkeiten

Verantwortung – für sich und andere, Initiative ergreifen

Souveränität – Ziele erreichen, Grenzen setzen, dabei gelassen

Authentizität – sich nicht verstellen, nicht anpassen



Erfolgsfaktor Persönlichkeit, Hannemann

8

**ELEGANZ HEIßT NICHT,
INS AUGEN ZU FALLEN,
SONDERN IM GEDÄCHTNIS
ZU BLEIBEN.**

GIORGIO ARMANI