

## TAIJI-SCHULE & HEILPRAXIS ANDREAS SCHMIDT



[www.Taiji-Schmidt.de](http://www.Taiji-Schmidt.de) [www.Heilpraxis-Schmidt.eu](http://www.Heilpraxis-Schmidt.eu)  
Andreas@Taiji-Schmidt.de Andreas@Heilpraxis-Schmidt.eu  
Sinsheim c/o Dragon Sport Am breiten Bäumchen 1 74889 Sinsheim  
Eppingen Im Linsenviertel 4 75031 Eppingen  
✉ Privat / Postadresse Stebbacher Str. 2 75031 Eppingen  
☎ 0172-6407567 Konto IBAN DE58660100750508382752 BIC PBNKDEFF



# GUOLIN-QIGONG

## Übungen gegen Krebs und andere Erkrankungen



## Geschichte des Guolin Qigong

Das „Neue Qigong“, wie sie selbst es nannte, wurde von Frau Guolin (1909-1983) in China begründet. Sie war eine Malerin und erkrankte mit 35 Jahren schwer an Krebs. Nachdem die schulmedizinische Behandlung erfolglos verlief und ihr ein baldiger Tod vorausgesagt wurde, erinnerte sie sich an das Qigong, das sie als Kind mit ihrem Großvater geübt hatte. Sie modifizierte in den 70er Jahren die alten daoistischen Übungen, um ihre Wirkung speziell auf die Heilung von Krebs auszurichten. Damit gelang es ihr, ihr Leben zu retten. Fortan widmete sie ihr Leben dem



Unterricht ihrer Qigong-Methode, um damit viele Leben zu retten. 1983 verstarb sie im Alter von 75 Jahren an einem Schlaganfall. Ihr Krebs kam nie zurück. 1984 wurde in Peking ein „Guolin Qigong Forschungszentrum“ gegründet. Guolin Qigong wurde vom chinesischen Gesundheitsministerium als Heilmethode bei Krebs anerkannt. Heute ist Guolin Qigong weltweit verbreitet und wird, z.T. gemeinsam mit einer ebenso auf die Behandlung von Krebs hin modifizierten chinesischen Kräutertherapie, parallel zu schulmedizinischen Maßnahmen wie Operationen, Bestrahlung, Chemotherapie und Hormonbehandlungen eingesetzt. Mittlerweile weiß man, dass es auch bei anderen Krankheiten, wie Diabetes Melitus, Multipler Sklerose, Asthma bronchiale, Epilepsie und Bluthochdruck hilfreich sein kann.

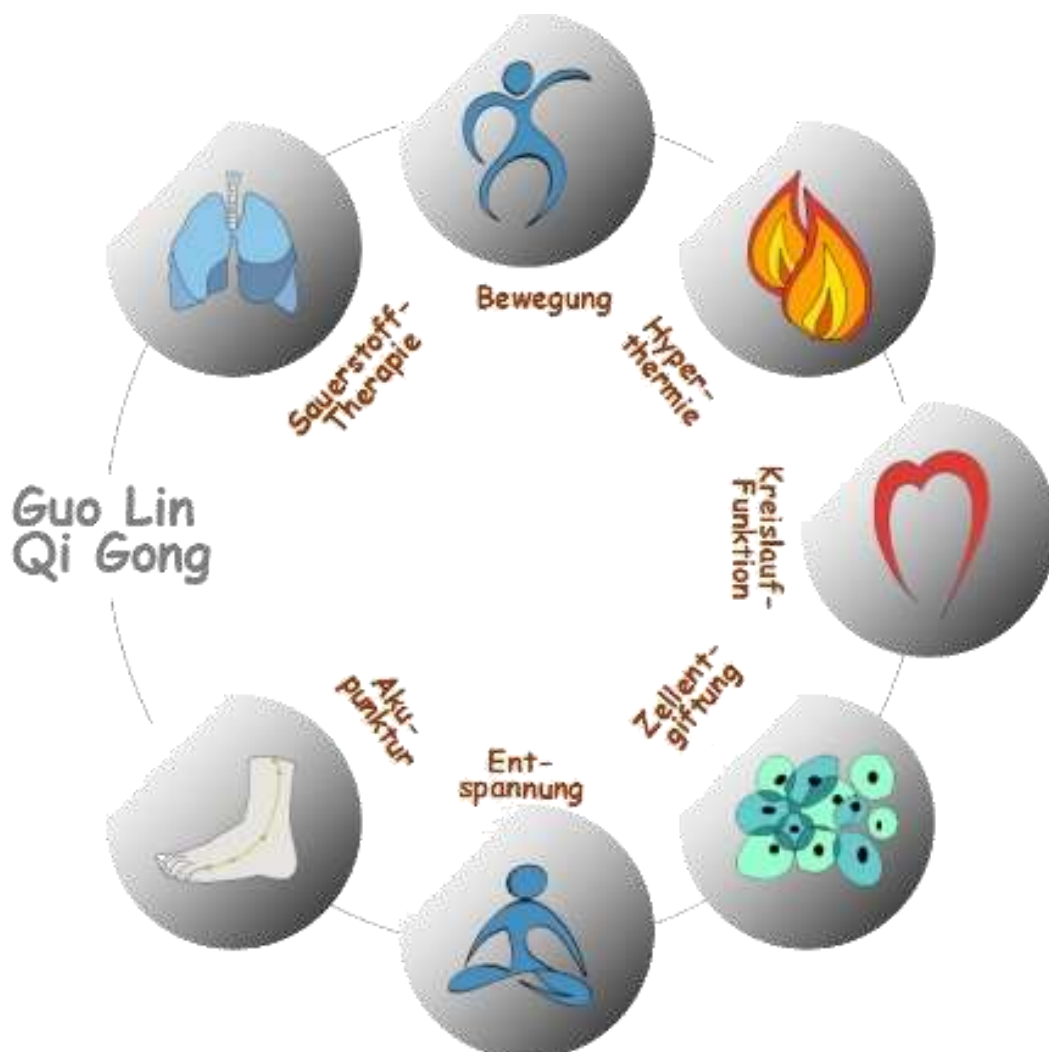
## Besonderheiten des Guolin Qigong

Die meisten Übungen des Guolin Qigong gehören zu den Übungen in gehender Bewegung. Sie werden wie ein Wald-Spaziergang mit besonderen Bewegungen und spezieller Atmung ausgeführt. Guolin Qigong wird grundsätzlich draußen in der Natur, im Wald oder im Park geübt. Typisch ist die sogenannte Wind-Atmung: Damit wird die Energie- (Qi) Zirkulation und die Sauerstoffaufnahme stark angeregt. Besonders ist außerdem die stark ableitende Wirkung des Guolin Qigong. Die gestaute „schlecht gewordene“ / „böse“ Energie mit den darin entstehenden Hitze-Toxinen wird in die Erde ausgeleitet und durch frische kosmische / himmlische Energie ersetzt. Von den Funktionskreisen der TCM her werden vor allem Niere (Essenz / Erbennergie) und Leber (Bewegung von Qi, Blut und Säften, Entgiftung) stimuliert.



## Wirkungsweise

- **Sauerstoff**-Erhöhung in Blut und Gewebe. Sauerstoff ist ein Feind der Krebszellen und Freund der Abwehrkräfte. (Wind-Atmung)
- **Bewegung** stärkt die Abwehrkräfte.
- **Temperaturerhöhung** im Körper stärkt die Abwehr, Krebszellen vertragen die Hitze schlechter.
- **Kreislaufstärkung** löst Blut-Stagnation (nach TCM ein wesentlicher Faktor der Krebsentstehung) auf.
- **Zellentgiftung**: Toxine die durch Krebszellen / deren Zerfall, durch Chemotherapie oder Bestrahlung entstehen, oder durch unvollständig verdaute Nahrung bzw. Giftstoffaufnahme eine Grundlage für den Krebs gebildet haben, werden ausgeleitet.
- **Entspannung** / Stressreduktion. Stress, z.B. durch berufliche oder emotionale Belastung, ist ein wesentlicher Faktor der Krebsentstehung.
- **Akupunkturpunkte**-Stimulation bringt Körper und Geist energetisch ins Gleichgewicht. Das Abrollen des Fußes über die Ferse stärkt die Nierenmeridiane, das Auftippen des Fußballens (besonders bei den Punktübungen) stimuliert Leber und Milz, das horizontale Schwingen der Arme stärkt Gürtelgefäß, Gallenblasenmeridian und Dantian (Körperzentrum), der Druck in die Handflächenmitte bei den Punktübungen stärkt den Kreislaufmeridian, die aufrechte Kopfhaltung öffnet den Scheitelpunkt (Verbindung zum Kosmos) und das „Jadeter“ im Nacken, der lockere Brustkorb und die geöffneten Achsel öffnen das Herz, der aufrechte untere Rücken das „Tor des Lebens“ und die Nieren ...



## Windatmung

Die Windatmung ist eine Guolin-typische Atemform bei vielen der Guolin-Übungen.

- 2x schnell durch die Nase einatmen und 1x langsam (ebenfalls durch die Nase) ausatmen: Z.B. bei „Gehen 1“ und „Punkt 1“
- Je 1x schnell durch die Nase einatmen und ausatmen: Z.B. bei „Gehen 3“

## Worauf ist beim Üben zu achten?

- Immer (bei jedem Wetter, außer Gewitter und Sturm) draußen in der Natur üben.
- Entspannt, weich, rund, gelöst bewegen.
- Wirbelsäule und Kopf aufrecht halten. Am Scheitelpunkt wie aufgehängt, die Wirbel wie Perlen auf einer Kette hängend.
- Handflächen (wenn nicht anders verordnet) abwärts parallel zum Boden, Finger entspannt.
- Die Achseln sind leicht geöffnet.
- Die Knie sind weich, leicht gebeugt.
- Die Füße von der Ferse her abrollen.
- Die Füße stehen und gehen seitlich hüftbreit.
- Die Zungenspitze liegt oben am Gaumen hinter den Schneidezähnen.
- Der Blick geht horizontal in die Weite. „Ich sehe, aber ich sehe nicht. Ich höre, aber ich höre nicht.“ Bei niedrigem Blutdruck leicht nach oben, bei hohem nach unten.
- Der Geist ist leer und offen, die Stimmung zuversichtlich. „Qigong-Zustand“
- Bei der Stimmansatzübung soll der Ton aus dem Dantian (Unterbauch) kommen, kraftvoll, laut und klar / glockenrein sein. Wenn nicht anders verordnet, singen wir ein „HAAA“, bei Hirntumor „HUO“.
- Nicht überanstrengen, Pausen machen.
- Nach jeder Übung / Seite sofort „Öffnen + Schließen“ machen um die Energie zu speichern.
- Die verordnete Übungsdauer einhalten (s. Rezept). Wenn diese anfangs zu anstrengend ist: Langsam steigern.
- Täglich üben. Regelmäßigkeit ist entscheidend für die Wirkung!
- Wir beginnen immer mit der Vorübung: Ball halten, 3x Qi-Atem, 3x Öffnen + Schließen.
- Wir beenden immer mit der Abschlussübung = Vorübung in umgekehrter Reihenfolge.

## Die wichtigsten Übungen

Ausführung siehe Videos.

- **Gehen 1** / mittleres Gehen mit Windatmung: Der entspannende „Weichmacher“ zum Übungsbeginn. Basis-Übung. Auch gut zur Nachsorge.
- **Gehen 3 / schnelles Gehen mit Windatmung / „Rettungs-Übung“**: Aufladen mit reichlich Sauerstoff, starkes entladen von negativen Qi. Stau-auflösend. Die stärkste Anti-Krebs-Übung. Beim Seitenwechsel bzw. im Anschluss eine kurze Pause machen, damit das Qi sich festigen kann.
- **Punkt 1 / Punktübung 1**: Harmonisierend und ausgleichend durch Akupressur. Balanciert die Yin-Meridiane, besonders Leber, Milz und Niere.
- **Stimmansatzübung**: Stark Stau-auflösen und Qi zirkulierend. Besonders wichtig, falls die Wirkung des Qigong stagniert. Nur vormittags und immer mit ausgleichender spezieller Vorübung machen. Danach eine Pause. NICHT BEI HIRNTUMOR

- **Gehen 2 / langsames Gehen mit Windatmung:** Bei Schwäche, so dass man trotzdem Üben kann. Während der Chemotherapie.
- **Gehen 1 im Sitzen:** Wenn Gehen wegen extremer Schwäche nicht möglich ist.
- **Punkt 2 / Punktübung 1:** Balanciert die Yang-Meridiane.
- **Punkt 3 / Punktübung 1:** Balanciert Yin- und Yang-Meridiane.
- **5-Elemente Vor- oder Abschlussübung:** Eine schöne Ergänzung, ähnlich dem „Inneren Lächeln“ des Tao-Yoga. Es werden die 5 Organe mit den zugeordneten Farben visualisiert: Herz rot, Lunge weiß, Leber grün, Milz gelb, Niere blau. Anschließend hüllt uns die Aura regenbogenfarben ein. Wir holen uns 3 Sterne vom Himmel: Einen für die Gesundheit, eine für Zufriedenheit, einen für ein schönes, langes Leben. Seufzen und mit den Augen klimpern. 3x Öffnen + Schließen.
- **Da Tong / Großer Durchfluss:** Eine Form der Stehenden Säule / Ball halten / Baum umarmen Übung, bei der wir uns darauf konzentrieren, von oben durch den Scheitelpunkt kosmisches Qi in uns hinein fließen zu lassen. Das Qi fließt abwärts durch unseren Körper, belebt, inspiriert und reinigt uns und fließt, alles Unreine / Kranke mitnehmend, durch die Fußsohlen aus uns heraus tief in die Erde hinein.

## Literatur

- Lutz Weiß (mein Guolin-Ausbilder): Atmende Schritte, Guolin Qigong bei Krebs
- Bernadett Gera: Guolin Qigong
- Wang Li: Guolin Neues Qigong Basisstufe
- Josephine Zöller: Das Tao der Selbstheilung