

Liu Zi Jue

六字訣

Mit den Sechs Heilenden Lauten die Fünf Seelen stärken

**Die 6 heilenden Laute
in der Dynamik der Wandlungsphasen einsetzen**

Diplomarbeit

**Abschlussarbeit zur Akupunkturausbildung
am**

Ausbildungszentrum Nord

**für klassische Akupunktur und
Traditionelle Chinesische Medizin TCM**

von
Mechthild Wichmann-Kramp, Heilpraktikerin

März 2024

1. Einleitung	3
2. Schwingung in der Therapie heute	4
3. Die heilenden Laute Liu Zi Jue in der Tradition	5
3.1. Zhuang Zhi 4. Jh. v. Chr.	5
3.2. Sun Si-Miao (581-682), Tausend Dukaten Rezepte	6
3.3. Ming Zeit	7
3.4. Sanatorium Shanghai, 20. Jahrhundert	9
4. Die 6 Heilenden Laute und die Wandlungsphasen	10
4.1. Wandlungsphasen	10
4.2. Zuordnung der Heilenden Laute zu den Wandlungsphasen	12
5. Die Fünf Seelen	14
5.1. Shen - der Geist	14
5.2. Hun - die Wanderseele	15
5.3. Po - die Körperseele	17
5.4. Exkurs: Vergleich von Hun und Po	18
5.5. Yi - der Intellekt	20
5.6. Zhi - die Willenskraft	21
6. Die 5 Seelen stärken mit den 6 heilenden Lauten	22
7. Fazit meiner Beschäftigung mit den 6 Heilenden Lauten	24
8. Die Übungen	25
9. Literaturverzeichnis	27
10. Übersicht über Tabellen und Grafiken	28

1. Einleitung

„Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“

Yehudi Menuhin, Geiger und Dirigent

Aus der bronzezeitlichen Stadt Ugarit stammen die Hurritischen Hymnen (14. Jh. v. Chr.). Sie sind die älteste bekannte musikalische Notation einer Melodie.¹

Seit die Menschen sprechen konnten, konnten sie auch singen.

Töne zu erzeugen ist also so alt wie die Menschheit.

In China ist das Buch der Lieder Shi Jing die älteste Sammlung an Gedichten (Liedern). Es wird *Konfuzius* zugeschrieben. Entstanden ist das Shi Jing zwischen dem 10. und 7. Jh. v. Chr.. Für *Konfuzius* war Musik eine Möglichkeit kosmische Harmonie zu erlangen.²

Hat *Zhuang Zhi* als erster auf die Bedeutung des Atmens aufmerksam gemacht, so taucht der Begriff Liu Zi Jue / Sechs heilende Laute erstmals im Buch „On Caring for the Health of the Mind and Prolonging the Life Span“ des *Tao Hongjing*, Südliche und Nördliche Dynastie (420-589 n.Chr.).³

Insofern war es nur folgerichtig, dass auch im Qigong neben den Bewegungen und den Atem- und Meditationsübungen auch das Singen/Tönen von Lauten zu Bewegungen entstanden ist.



Shi Jing, Buch der Lieder
Quelle: China Wiki, china.org.cn

Die Sechs Heilenden Laute gehören zum medizinischen Qigong und sind damit Teil der Chinesischen Medizin als eine der Fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.

Die Ursprünge lassen sich bis in die Han-Zeit (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) zurückverfolgen wie ein archäologischer Fund von 113 Bambusstäbchen aus einem Grab in Hubei aus dem Jahr 186 v. Chr. zeigt.⁴

Spätestens seit *Sun Si Miao*, dem großen Arzt der Tang-Dynastie (617-907), gehören diese Qigong Übungen als Therapieform zur Chinesischen Medizin.

¹ Quelle: Wikipedia

² ebenda

³ Quelle: en.wikipedia.org, Liu Zi Jue, Tao Hongjing

⁴ vgl. Engelhardt, U., Hildenbrand, G., Zumfelde-Hüneburg, C. (Hrsg.), Leitfaden Qigong, 2014, Urban & Fischer, S. 381

2. Schwingung in der Therapie heute

Schwingungen und deren Wirkungen gehören zu unserem Alltag. Es gibt sie in einer Form, die uns Menschen förderlich ist, und auch in einer Weise, die den Körper schädigt.

Das Merkblatt zur Berufskrankheit Nr. 2110 legt z.B. fest, dass „ein Wert von 0,45 / s² bei Ganzkörperschwingungen in aufrechter Sitzhaltung nicht überschritten werden darf.“⁵ Am Arbeitsplatz begegnen uns immer wieder Schwingungen (z.B. Fahren von Traktoren oder führen einer Motorsäge). Im Handbuch der Arbeitsmedizin kann man nachlesen, dass *Schwingungen von z.B. 4-8 Hz „die Atmung behindern oder 13-20 Hz Kopfschmerzen“ verursachen.*

Schwingungen durch Schall sind wir im Alltag ständig ausgesetzt, sei es, dass wir eine wohlklingende Musik hören, sei es, dass wir dem Autolärm einer vielbefahrenen Straße ausgesetzt sind. Die Berufsgenossenschaft für Energie Textil Elektro Medien-erzeugnisse BG ETEM z.B. benennt den Wert von 80 dB als Grenze für Lärmbelastung in den entsprechenden Betrieben. Darüber hinaus müssen Massnahmen zur Eindämmung erfolgen.

Die empfohlene Zimmerlautstärke tagsüber liegt bei 40 dB, nachts bei 30 dB.

Dass wir zahlreiche Regelungen haben für Obergrenzen von Schall, geht auf vielfältige Erkenntnisse zurück, dass Schall im Übermaß krank macht.

Therapie mit Schallwellen im Bereich des Hörschalls erlaubt z.B. das Novafongerät, ein altbekanntes Gerät in der Physikalischen Therapie. Die Schallwellen des Gerätes reduzieren akute und chronische Schmerzen und können eingesetzt werden bei neurologischen Erkrankungen.⁶ Mir selbst ist das Gerät seit vielen Jahren bekannt. Zu der Therapie liegen zahlreiche Studien vor.

Durch Singen können wir gute Wirkungen für unseren Körper selbst erzeugen wie die folgenden Beispiele zeigen:

Singen stärkt das Immunsystem haben Daisy Rancourt zusammen mit Wissenschaftlern*innen des Imperial College London aufgrund von mehr als 190 Speichelproben von Chormitgliedern festgestellt.⁷

Während des Singens wird das Hormon Oxytocin vermehrt ausgeschüttet. Menschen, die singen, sind dadurch entspannter und fühlen sich insgesamt besser. Das fanden schwedische Forscher⁸ heraus.

⁵ Merkblatt zur Berufskrankheit Nr. 2110 (2005)–Bundesarbeitsblatt 7–2005, S. 43ff, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung

⁶ Quelle: www.novafon.com

⁷ Fancourt Daisy, Williamon Aaron, Carvalho Livia A, Steptoe Andrew, Dow Rosie, Lewis Ian (2016) Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers *ecancer* 10 631

⁸ Grape, C., Sandgren, M., Hansson, LO. *et al.* Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science* **38**, 65–74 (2002). <https://doi.org/10.1007/BF02734261>

„Musiktherapie ist der gezielte Einsatz von Musik im Rahmen der therapeutischen Beziehung zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit.“⁹ „Encheduanna, Tochter des Königs Sargon von Akkad in der sumerisch-akkadischen Zeit (vor ca. 4.200 Jahren) komponierte und dichtete 42 Tempelhymnen, mit denen sie Kranke heilen konnte.“¹⁰

Aus dem Hinduismus / Yoga und Buddhismus sind die Mantren bekannt. Jedes Mantra hat eine bestimmte Schwingung. Durch die Rezitation wird eine Geisteshaltung unterstützt und die persönliche Entwicklung des Meditierenden gefördert. Im Hinduismus / Yoga ist die Silbe „Om“ sehr bekannt, im Zen-Buddhismus das Mantra: Gua Tei, Gua Tei, Ha Ra Gua Tei, Hara So Gua Tei. Bo Ji Sowaka. Hannya Shin Gyo.

Die wenigen Beispiele sollen verdeutlichen, dass seit Alters her bis heute Schwingung eingesetzt wurde in vielen unterschiedlichen Kulturen. Sie wird genutzt zu therapeutischen Zwecken, um körperliche Heilung zu erzielen, seelische Heilung und Entwicklung zu bewirken.

3. Die heilenden Laute Liu Zi Jue in der Tradition

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM neben Akupunktur/Moxibustion, Diätetik, Tuina/Gua Sha und Kräutertherapie . Die Sechs heilenden Laute gehören zu den Atemtechniken des Qigong. Es handelt sich um sechs Arten des Ausatmens. Das Ausatmen geschieht durch Tönen der Laute Xu, He, Hu, Si, Chui, Xi. Eingeatmet wird immer auf die gleiche Weise. Diese Atemübungen, die mit Bewegungen verknüpft sind, gehören zu den Qi-Techniken, weshalb diese Methode auch als „Methode der 6 Qi“ bezeichnet wird.

Im Qigong hat die Arbeit mit dem Atem und Singen/Tönen eine lange Tradition hat. Hier einige Beispiele im Laufe der Zeit:

3.1. Zhuang Zhi 4. Jh. v. Chr.

Im Buch „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“ schreibt *Zhuang Zhi*:
„ Schnauben und den Mund aufsperrn, ausatmen und einatmen, die alte Luft ausstoßen und die neue einziehen, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel: das ist die Kunst, das Leben zu verlängern. So lieben es die die Weisen, die Atemübungen treiben und ihren Körper pflegen, um alt zu werden wie der Vater Pong.“¹¹

⁹ Quelle: Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft, www.musiktherapie.de

¹⁰ ebenda

¹¹ Zhuang Zhi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Zeno.org, Buch XV: Starre Grundsätze, S. 115

Diese Textstelle gilt als eine der ersten, die sich mit Atemtechnik im Sinne der Sechs Laute beschäftigt. Die Atmung dient dazu, verbrauchte Luft/Qi auszustoßen und reine Luft/Qi einzuatmen.

3.2. Sun Si-Miao (581-682), Tausend Dukaten Rezepte¹²

Über die **Leberkranken**

...*„Der Leberkranke muss „K’o“-Atemzüge¹³ machen. Solche Kranken sind niedergeschlagen, traurig und geben sich dem Kummer hin. Sie haben Kopf- und Augenschmerzen. Ihr Gesicht ist leberfarben, grünlich-bläulich. Wenn diese Kranken im Traum einen in grüner Kleidung gehüllten Mann sehen oder Leoparden sehen, die sich ihnen nähern, um sie zu erschrecken, dann soll als Heilmethode die „K’o“-Aus- und Einatmung dreißigmal und die feine „K’o“-Atmung ebenso dreißigmal ausgeführt werden. Dazu ist die linke und die rechte Bewegungsübung (Tao-yin) dreihundertsechzigmal auszuführen. Dann wird die Heilung eintreten.“*

Über die **Herzkranken**

...*„Die an einer Herzkrankheit mit kalter Eigenschaft leiden, sollen die „Hu“-Ausatmung üben; die an einer Herzkrankheit mit warmer Eigenschaft leiden, sollen die „Ch’ui“-Ausatmung üben und zwar (auf folgende Art): Um Mitternacht einundachtzigmal, beim Hahnenschrei, zweiundsiebzigmal, bei der Morgendämmerung zweiundsechzigmal, bei Sonnenaufgang vierundfünfzigmal, zur Zeit des Ch’ên (des Morgens zwischen 7 und 9 Uhr) fünfundvierzigmal und zur Zeit des Ssû (vormittags von 9 bis 11 Uhr) sechsunddreißigmal.*

Bei dieser Krankheit ist der Körper entweder kalt oder warm. Nach der Physiognomie ist die Farbe des Herzens rot. Wenn die Kranken in ihren Träumen einen Mann in roten Gewändern sehen, der ein rotes Messer, roten Stock oder Feuer trägt, womit er andere bedroht, dann müssen (die Kranken) die „Hu“- oder die „Ch’ui“-Atmungsmethode üben. Die „Hu“-Form beeinflusst die kalte Energie und die „Ch’ui“-Form die warme Energie...“

Über die **Lungenkranken**

„Die Lungenkranken müssen nach der „Sechssilbigen Formel“ (Sechs Heilenden Laute) die „Hsü“¹⁴-Atmung ausführen. Diese Kranken haben ein Völlegefühl im Brustraum und im Rücken, ihre Extremitäten finden sie lästig und müde. Nach den Physiognomien ist die Gesichtsfarbe der Lungenkranken weiß. Die Kranken sehen mit Vorliebe in ihren Träumen schöne weibliche Gestalten, Männeroder die ihnen (im Traum) zu Eltern, Geschwistern oder Ehepartnern werden. Die Heilmethode ist die „Hsü“-Ausatmung. Die Kranken müssen die große Ausatmung dreißigmal und die feine zehnmal ausführen: dazu ist die linke und die rechte Bewegungsübung (Tao-yin) dreihundertsechzigmal auszuüben. Dann wird die Heilung eintreten.“

¹² zitiert aus: Stephan Palos, Atem und Meditation, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Oberbayern, 1968, S. 166-168

¹³ Pinyin: He, Anm. Verf.

¹⁴ Pinyin: Xu, Anm. Verf.

Über die **Nierenerkrankungen**

„Die „Sechssilbige Formel“ ist der Grund aller Atemregulierungen: der Nierenkranke muss die „Ssû“-Ausatmung üben.

...der Körper der Nierenkranken ist kalt und hat eine Yin-Eigenschaft. Die Kranken sind niedergeschlagen, ihr Gesicht und die Augen sind wie bei Gelähmten. Nach den Physiognomikern ist die Farbe der Nieren schwarz. Die Kranken sehen in ihren Träumen menschliche Gestalten mit schwarzem Gewand oder tierischem Wesen, die Messer und Stöcke halten und schreckliche Gesichtsausdrücke haben. Es ist die „Ssû“-Atmungsform wirksam. Der Nierenkranke muss große „Ssû“-Atmung fünfzigmal und die feine dreißigmal ausführen. Dazu ist die linke und die rechte Bewegungsübung (Tao-yin) dreihundertsechzigmal zu üben. Die Heilung wird dann eintreten.“

3.3. Ming Zeit

In der Mingzeit wurde in der Regierungsperiode des Wanli (1573 - 1620) eine umfangreiche Textsammlung herausgegeben zu Themen von Interesse. Dazu gehören auch Texte zur Gesundheit.

Diese Texte hat Zhou Lüjing zusammengestellt (bei sechs Werken gilt dies als nachgewiesen). Es handelt sich um Texte der Song, Tang und Yuan Dynastie. Ein Werk trägt den Namen „**Das Mark des Roten Phönix**“ **Chifeng sui**.¹⁵ Die Sechs Heilenden Laute sind ausführlich in dem Werk beschrieben, wobei diese als die Sechs Qi bezeichnet werden.

Dort ist eine **Lehrformel zu den Sechs Qi** aufgezeichnet¹⁶

„Die Sechs Qi sind Xu, He, Si, Chui, Hu und Xi. Die ersten fünf sind jeweils einem Zang-Funktionskreis¹⁷ zugeordnet, das sechste entspricht dem Dreifachen Erwärmer.

Si ist der Lunge zugeordnet; diese herrscht über die Nase. Befindet sich die Nase in einem Zustand mangelnder Harmonie bezüglich Wärme und Kälte und der extremen Erschöpfung, so praktiziere man bei der Ausatmung den Laut Si. Dieser reguliert das Qi auch bei Krätze und Hautausschlag. Wird das Qi bei diesen Leiden entsprechend den Gegebenheiten reguliert, tritt unmittelbar eine Heilung ein.

He ist dem Herzen zugeordnet, das über die Zunge herrscht. Bei Trockenheit des Mundes, rauher Zunge, Qi-Blockade und Vorhandensein unterschiedlicher Arten von pathogenem Qi können diese Störungen mittels des Lautes He beseitigt werden.

Hu ist der Milz zugeordnet; diese herrscht über den Palast der Mitte. Bestehen Zustände leichter Hitze, mangelnder Harmonie, Blähung und Stauung im Bereich von Bauch und Magen oder eine Beklemmung des Qi, die sich nicht beseitigen lässt, so können (diese Störungen) mittels des Hu-Qi reguliert werden.

¹⁵ vgl. C. Despeux, Das Mark des Roten Phönix, 1995, Medizin. Literar. Verlagsgesellschaft

¹⁶ ebenda S. 66

¹⁷ Anmerkung: Die fünf Zang sind Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere

Chui ist den Nieren zugeordnet, die über die Ohren herrschen. Ist im Bauch-Lenden-Bereich Kälte vorhanden und besteht eine Schwächung der Yang-Bahn¹⁸, so soll man mit dem Laut Chui regulieren.

Xu korrespondiert mit der Leber; diese steht mit den Augen in Verbindung. In der Abhandlung heißt es: „Bei einer Überfunktion der Leber röten sich die Augen und werden von einer Krankheit befallen“; dem gilt es mittels des XU-Lautes regulierend zu begegnen.

Xi ist dem Dreifachen Erwärmer zugeordnet. Befindet er sich in dem Zustand der Disharmonie, so sollte er mit Hilfe des Lautes Xi reguliert werden. Wenn auch jeder Laut eine regulierende Wirkung auf spezifische Zustände hat, so sind Störungen wie Kälte und Hitze in den fünf Zang und dem Dreifachen Erwärmer, extreme Erschöpfung, pathogene Einflüsse des Windes und Disharmonie dem (Funktionskreis) Herz zuzuordnen, über den der Laut He herrscht. Die unterschiedlichen, mittels des He-Lautes zu regulierenden Erkrankungen lassen sich alle heilen, und so ist es nicht erforderlich, die Sechs Qi anzuwenden.“

Des Weiteren finden wir in dem Werk „**Das Mark des roten Phönix**“ **Chifeng sui den Gesang und Merkspruch zu den Sechs Qi.**¹⁹

„**Si.** Die Methode des Lautes Si ist die außergewöhnlichste, und so gilt es sie geheimzuhalten. Äußerlich ist der Laut der Wurzel der Nase, innerlich der Lunge zugeordnet. Störungen, hervorgerufen durch Kälte, Hitze oder Ermüdung, Beklemmung (in der Lunge) und Hautausschlag, all diese Erkrankungen können geheilt werden, wenn man entsprechend dieser Methode ein- und ausatmet.

He. Der Laut He ist dem Herzen als dem König zugeordnet, der über die Zunge herrscht. Mit diesem Laut lassen sich Trockenheit und Rauigkeit des Mundes und auch Zustände von Erregtheit und Hitze heilen. Es ist angebracht, die Schwere der Erkrankung zu ermessen, um das entsprechende Maß für die Übung des Lautes He festzulegen, die spontan Störungen in den Fu-Funktionskreisen²⁰ und dem Dreifachen Erwärmer zu beseitigen mag.

Hu. Der Laut Hu entspricht der Gottheit der Milz, die über (die Wandlungsphase) Erde herrscht. Erregung und Hitze, Blähungen, Tympanie, Beengung und Blockaden (des Qi) in den Gliedmaßen, und Probleme der Qi-Zirkulation, all diese Störungen können mittels der Artikulation des Lautes Hu bei der Ausatmung behoben werden, so dass man den normalen (d.h. gesunden) Zustand wiedererlangt

Xu. Der Laut Xu ist der Gottheit der Leber zugeordnet, die über die Augen herrscht. Bei Rötung, Hornhautflecken, Schwachsichtigkeit und Tränenfluß, die durch ein Aufwärtsdrängen von heißem Leber-Qi hervorgerufen werden, kann die Ausatmung des Lautes Xu eine Regulierung bewirken, so dass der pathogene Zustand überaus schnell verschwindet.

¹⁸ D.h. der Genitalorgane, s. C. Despeux, S. 66

¹⁹ vgl. C. Despeux, Mark des roten Phönix, S. 74

²⁰ Anmerkung d. Verf.: die Fu-Funktionskreise sind Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm, Blase und Drei Erwärmer

Chui. Der Laut Chui ist dem Funktionskreis Niere zugeordnet, der die Ohren beherrscht. Bei einem Kältezustand der Lenden und der Knie und bei Impotenz soll auf ganz verhaltene Weise das Qi mit dem Laut Chui ausgestoßen werden. Es ist unnötig, äußerlich nach Heilmitteln zu suchen.

Xi. Der Laut Xi ist dem Dreifachen Erwärmer zugeordnet. Tritt in diesem Funktionskreis eine Erkrankung auf, so besteht eine Disharmonie des Qi, die eine Schädigung des Dreifachen Erwärmers herbeiführt; das Praktizieren des Lautes Xi reicht aus, um eine Selbstregulierung zu bewirken.

Es wird den Adepten in einem eigenen Kapitel (Kapitel 6) eine Methode an die Hand gegeben, um mit Hilfe der Sechs heilenden Laute Krankheiten zu vertreiben und die Lebensspanne zu verlängern.“²¹

3.4. Sanatorium Shanghai, 20. Jahrhundert

„Die Methode der „Sechssilbigen Formel“²² ist folgende: Einatmung durch die Nase, Ausatmung durch den Mund. Während der Ausatmung muss man an die Hsü, K’o, Hu, Ssû, Ch’ui, Hsi²³ Worte denken. Obwohl fast alle Wörter eine eigene Bedeutung haben, so sollen sie hier nur als Interjektionen gelten. Bei den medizinischen Untersuchungen wird aber bewiesen, dass die verschiedenen Worte verschiedene Schwingungen und bioelektrische Potentialveränderungen hervorrufen können, die experimentell nachweisbar sind.“²⁴

Diese Methode und andere Atemtherapeutische Übungen wurden durch die Forschungsgruppe des Atemtherapeutischen Institutes von Shanghai in Zusammenarbeit mit Forschern des Sanatoriums von T’angshan und der Ersten Medizinischen Akademie von Shanghai eingehend untersucht. In dem Buch von Stephan Palos, Atem und Meditation, 11. Kapitel S. 133ff (s.u. Fußnote 24) werden die Ergebnisse im Einzelnen dargestellt.

²¹ vgl. C. Despeux, Mark des Roten Phönix, S. 81

²² Es handelt sich um die 6 heilenden Laute, Anmerkung Verfasserin

²³ In heutiger Pinyin Umschrift: Xu, He, Hu, Si, Chuie, Xi, Anmerkung der Verfasserin

²⁴ Stephan Polos, Atem und Meditation, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Oberbayern, 1968, S. 82

4. Die 6 Heilenden Laute und die Wandlungsphasen

4.1. Wandlungsphasen

Die Wandlungsphasen sind auch bekannt als die Fünf Elemente. Es handelt sich um ein altes philosophisches Konzept, das die Phänomene des physikalischen Universums erklärt. Die Chinesische Medizin hat diese Vorstellungen übernommen, um den menschlichen Körper und die Natur, sowie die physiologischen und pathologischen Zusammenhänge zwischen den einzelnen Organen zu erläutern.

Einige Beispiele dieser Zuordnungen²⁵:

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
FK Leber	FK Herz	FK Milz	FK Lunge	FK Niere
FK Gallenblase	FK Dünndarm	FK Magen	FK Dickdarm	FK Blase
Tränen	Schweiß	Speichel	Nasenschleim, Tränen	Zahnspeichel
Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Grün	Rot	Gelb	Weiss	Schwarz
Geschmack: Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Tier: die Behaarten	Vögel	Mensch	Insekten + Gepanzerte	Die Geschuppten, Fische/Reptilien
Haustier: Geflügel	Schaf, Ziege u.a.	Rind, Ochse	Pferd	Schwein
Weizen, Gerste	Rispenhirse	Hirse	Reis	Dicke Bohnen
Pflaume	Aprikose	Chin. Dattel	Pfirsich	Kastanie
Schnittlauch	Wasserspinat	Kui (Malvenart)	Chin. Schnittlauch, Porree	Blätter d. Bohnen- krautes
Planet: Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Frühling	Sommer	Übergänge zw. d. Jahreszeiten	Herbst	Winter
Wind	Hitze	Nässe	Trockenheit	Kälte
Geruch: ranzig	Verbrannt	Wohlrriechend	Übelriechend	Faulig
Fingernägel	Gesicht	Lippen	Körperbehaarung	Kopfhaar

Tabelle 1: Zuordnungen zu den Wandlungsphasen

²⁵U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. 1-5, Verlag Müller & Steinicke, München

Die unterschiedlichen Qualitäten bzw. Dynamiken der einzelnen Wandlungsphasen sind folgende:

Holz symbolisiert eine expansive Kraft.

Feuer wohnt eine nach oben gerichtete Bewegung inne.

Erde steht für Neutralität und Stabilität. Metall zeigt eine zentripetale, kontra-hierende Kraft.

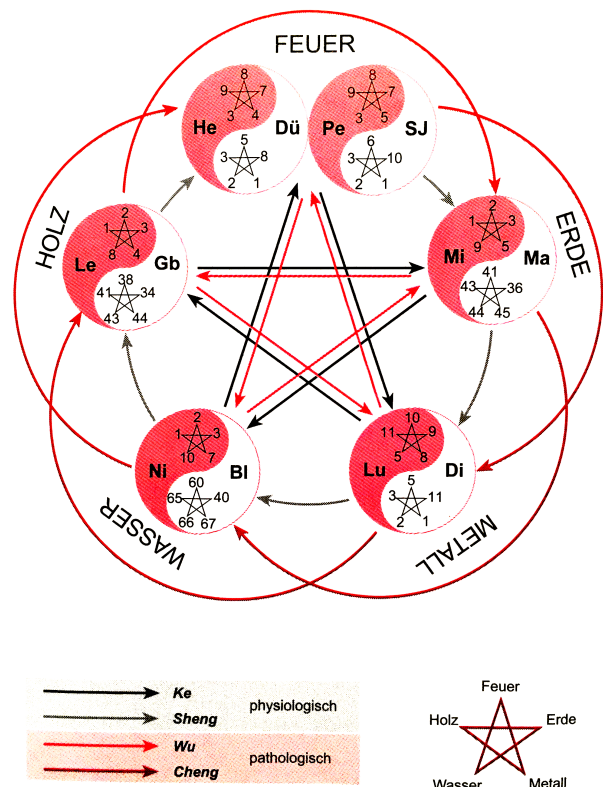
Metall zeigt eine zentripetale, kontrahierende Kraft.

Wasser wohnt eine abwärts gerichtete Bewegung inne.

Die Wandlungsphasen stehen zueinander in einer bestimmten Dynamik. Die neben stehende Grafik²⁶ stellt diese Bezüge dar:

Die physiologischen Beziehungen der Wandlungsphasen werden als Sheng-Zyklus, Hervorbringungszyklus, und Ke-Zyklus, Kontrollzyklus, bezeichnet. Beide Zyklen sorgen dafür, dass jede Wandlungsphase ausreichend mit Energie versorgt wird und dass ein konstanter harmonischer Zustand, eine Harmonie, zwischen ihnen besteht.

Treten Störungen von außen oder innen auf, entwickelt sich aus der Harmonie eine Disharmonie, ein pathologischer Zustand. Es entsteht mit dem Wu-Zyklus eine Verspottung oder mit dem Cheng-Zyklus die Überkontrolle. Es ist dann eine Disharmonie entstanden.



²⁶ Quelle: Claudia Focks, Leitfaden Chinesische Medizin, 6. Auflage, Urban & Fischer, München, S.46

4.2. Zuordnung der Heilenden Laute zu den Wandlungsphasen

Jedes Yin- bzw. Yang-Organ gehört zu einer Wandlungsphase. Jeder der Sechs heilenden Laute steht mit einem Yin-Organ in Resonanz. Schon in der Ming Zeit (1368-1644 n. Chr.) beschreibt die Lehrformel zu den Sechs Qi²⁷ aus dem Buch „Das Mark des roten Phönix“ Chifeng sui (s. Kapitel 3.3), dass es folgende Zuordnungen gibt:

Der Laut „He“ gehört zum Herzen, „Hu“ ist der Milz zugeordnet, „Si“ gehört zur Lunge, „Chui“ ist mit der Niere verbunden und „Xu“ ist der Leber zugeordnet. Der sechste Laut „Xi“ gehört zu San Jiao, dem Drei Erwärmer. Er ist ein übergeordnetes Konzept der Chinesischen Medizin und insofern in diesem Zusammenhang nicht direkt den Wandlungsphasen zugeordnet. Sein Laut ist „Xi“, er bildet immer den Abschluss des Tönens der Sechs Heilenden Laute.

Die Zuordnung von Wandlungsphasen zu den Organen, Lauten und Emotionen sieht wie folgt aus:

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Laut	Xu	He	Hu	Si	Chui
Emotion	Zorn, Wut	Freude	Grübeln	Trauer	Angst
Seele	Hun / Wanderseele	Shen / Geist	Yi / Intellekt	Po / Körperseele	Zhi / Willenskraft

Tabelle 2: Zuordnung der Organe, Laute, Emotionen und Seelen zu den Wandlungsphasen

Als Lautfolge im alltäglichen Üben zur Gesunderhaltung Yang Sheng wird mit dem Holz-Laut „Xu“ beginnend in der Reihenfolge des Sheng-Zyklus getönt. Der Laut „Xi“ bildet den Abschluss. Alle Töne werden mit der zugehörigen Bewegung begleitet.

Soll eine disharmonische Situation in eine harmonische verändert werden, können entsprechend den Regeln / Dynamiken der Wandlungsphasen (wie oben beschrieben) Töne zusammengestellt werden.

Beispiele für Disharmonien sind aufgeführt in der nachfolgenden Tabelle; mehr dazu in Kapitel 6.

²⁷ Die Sechs Heilenden Laute werden auch als die sechs Qi bezeichnet.

Zorn	Freude	Grübeln Sorge	Traurigkeit Sorge	Angst Schock
Groll, unterdrückter Ärger, Reizbarkeit, Frustration, Depression, Wut, Entrüstung, Feindseligkeit, Verbitterung	Übermäßige Erregung, dauernde seelische Stimulation, „Intensives Leben“	Übermäßiges Denken, übermäßige mentale Arbeit, zu intensives Lernen		
„Ärger lässt das Qi aufsteigen und führt zu Erbrechen von Blut und zu Durchfall“ Leber-Qi und -Feuer steigen auf Leber-Qi attackiert Milz Zunge: rot od. dkl-rot, trocken Puls: saitenförmig	„Das Herz ... kontrolliert die Freude, Freude verletzt das Herz, Angst wirkt der Freude entgegen.“	Beeinträchtigung der Milzfunktion des Transportes und der Umwandlung => Schleim Sorge leert das Milz-Qi und schnürt das Lungen-Qi zusammen => Angstzustände, Atemnot, Schulter- und Nackenverspannung, oberflächliche Atmung	„Traurigkeit macht das Herz verkrampft und unruhig, dieses drückt daraufhin gegen die Lungenlappen, der Obere Erwärmer wird blockiert, Nähr- und Abwehr-Qi können nicht mehr frei zirkulieren Hitze sammelt sich an und löst das Qi auf“ Atemnot, Müdigkeit, Depression, Weinen, Blut-Mangel, Amenorrhö Puls: schwach an distalen Pulsstellen	„Angst leert die Essenz, sie blockiert den oberen Erwärmer, der daraufhin das Qi in den Unteren Erwärmer absinken lässt.“ Kinder: Enuresis nocturna Erwachsenen: Aufsteigen von Leere-HitzeGesicht, Nachtschweiß, Palpationen, trockener Mund und Rachen, Schwindel, Tinnitus „Ein Schock beeinträchtigt das Herz und beraubt es seiner Beherrschungsmöglichkeiten, wodurch der Geist seinen Unterschlupf verliert und nicht ruhen kann. Dadurch wird das Qi chaotisch

Tabelle 3: Zuordnung von Symptomatiken zu Emotionen

5. Die Fünf Seelen

In der westlichen Vorstellung besitzt jeder Mensch eine Seele, die Psyche. Die psychischen, emotionalen und spirituellen Aktivitäten sind im chinesischen Denken den 5 Yin-Organen zugeordnet. Jedes Yin-Organ hat „seine“ Seele. Im Huang Di Nei Jing Su Wen ist im Kapitel 23 „Deutliche Bekanntmachungen der fünf Qi“ zu lesen:

„Das Herz speichert den Geist Shen. Die Lunge speichert die Po-Seele. Die Leber speichert die Hun-Seele. Die Milz speichert die Gefühle. Die Nieren speichern den Willen.“²⁸

Das Herz spielt innerhalb der Fünf Seelen eine zentrale Rolle. *„Der Geist (shen) des Herzens sammelt und vereinigt die Wanderseele (hun) und die Körperseele (po) und verbindet den Intellekt (yi) und die Willenskraft (zhi).“²⁹*

Es besteht ein untrennbarer Zusammenhang zwischen den Yin-Organen (zang) und der jeweiligen zugeordneten Seele. Der Zustand von Qi und Blut des Organs wirkt sich auf die Seele aus. Genauso beeinflusst eine langanhaltende Emotion das zugeordnete Organ. Emotionen gelten in der chinesischen Medizin als innere Krankheitsursachen. Es gibt im chinesischen Denken auch keine Trennung von Körper und Geist wie in den westlichen Vorstellungen. Körper und Geist/Seele sind vielmehr Qi in unterschiedlicher Verdichtung.

5.1. Shen - der Geist

神

Der Geist Shen wohnt im Herzen. *„Das Herz bekleidet das Amt des Herrschers. Geistige Erleuchtung hat hier ihren Ursprung.“³⁰*

„Das Herz ist der Ausgangspunkt des Lebens. Hier durchläuft der Geist seine Wandlungen.“³¹

„Eines der wichtigsten Merkmale der chinesischen Medizin ist die enge Verflechtung von Körper und Geist, die durch die Verbindung der drei vitalen Substanzen Essenz (jing), Qi und Geist (shen) („Drei Schätze“ genannt) hervorgehoben wird.“³²

Die dem Herzen zugeordnete Emotion ist die Freude. *„Die Energie der Freude ist*

²⁸ P. Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen , Cygnus Verlag Berlin 2013, S. 148.

²⁹ Yu China, Prinzipien der medizinischen Praxis, 1658 zitiert in G. Maciocia, die Psyche in der chinesischen Medizin, 2020, Elsevier GmbH Deutschland, S. 7

³⁰P. Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen , Cygnus Verlag Berlin 2013, Kapitel 8, S. 50

³¹ ebenda Kapitel 9, S. 59

³²G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 17

ebenso spontan wie das Feuer; sie entflammt leicht, kann aber auch schnell ausgehen. Im pathologischen Sinne entsteht ein Zustand ‚Bu Le‘ - ohne Freude, eine schwere emotionale Störung, die bis zur Depression führen kann.“³³

Der Shen des Herzen steht in Verbindung mit dem großen Shen, dennoch macht er uns Menschen zu Individuen.

Er bestimmt das Bewusstsein mit Einsicht, Gefühlsleben, Erkenntnis, Selbsterkenntnis, Intelligenz, Weisheit, Ideen u.v.m. Der Shen integriert die verschiedenen Bestandteile unserer Psyche. Alle Emotionen werden vom Herzen erkannt, gefühlt und bewertet.

„Shen ist als spontane Aktivität des Dao per se nicht wahrnehmbar. Er braucht eine reaktive/struktive Komponente, um sich zu verwirklichen. Diese aktive Kraft wird seit alters her als Ling bezeichnet. Ling = magische Wirkkraft ist ein Yin-Aspekt zu Shen und verwirklicht dessen schöpferische Energie.“³⁴

Ist das Herz in seiner Kraft, arbeiten Herz-Yin und Herz-Yang harmonisch miteinander. Dann kann der Shen sich im Herz-Blut verwurzeln.

Wie zeigen sich Störungen des shen?

Übermäßige Emotionen schädigen auf Dauer nicht nur das zugehörige Organ (z.B. Wut schädigt die Leber), sondern auch das Herz.

Eine Schädigung des Herz-Yin entwickelt sich überwiegend aus emotionalem Stress. Es können Symptome auftreten im geistig-seelischen Bereich wie Herzklopfen, Extrovertiertheit, psychische Rastlosigkeit, Hitzegefühl, Lachkrämpfe, Redefluss, aber auch Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Schlafstörungen und vieles mehr. Aus einem unbehandelten schwachen Herz-Yin können sich weitere schwerere Syndrome entwickeln.

Ein Herz-Yang Mangel kann ebenso aus emotionalem Stress über den Weg eines Herz-Qi Mangels entstehen. Auch hier finden wir Herzklopfen sowie Herzrhythmusstörungen, Enge und Unruhe in der Herzgegend, kalte Extremitäten (insb. Hände) und vieles mehr.

5.2. Hun - die Wanderseele

魂

Die Wanderseele Hun, auch Geistseele genannt, wohnt in der Leber. *„Die Leber bekleidet das Amt des Generals. Planung und Überlegung haben hier ihren Ursprung.“³⁵ „Die Leber ist der Ausgangspunkt größter Erschöpfung. Hier befindet sich die Hun-Seele. ...“³⁶*

³³ U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Feuer, Verlag Müller & Steinicke, München, S. 124

³⁴U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd.4 Feuer, Verlag Müller & Steinicke, München, 2013, S. 39

³⁵Paul Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen , Cygnus Verlag Berlin 2013, S. 50

³⁶ ebenda S. 59

Hun verleiht dem Geist Shen ‚Bewegung‘ -, ‚Kommen und Gehen‘ des Geistes - und zeigt sich in Zielen, Intuition, Kreativität, Ideen, Lebensträume, Pläne u.v.m. . Zwischen Hun und Shen besteht eine enge Verbindung: der Geist Shen kontrolliert und integriert die Wanderseele Hun. Dieser wiederum bewegt den Geist und verleiht ihm Ideen, Inspiration, Intuition und Kreativität. Besteht zwischen beiden, Hun und Shen, eine gute Balance, ist der Mensch in der Lage, seinem Leben einen Richtungssinn zu geben und es gut zu planen.

Die Wanderseele kann beobachtet werden in der kindlichen Fantasie, künstlerischen Kreativität, im Träumen, Schlafwandeln, geführte Tagträume und im Koma.

Die Emotion der Leber ist die Wut. *„Auch für die Emotion der Leber gilt: Neigung zu unkontrollierten Wutausbrüchen, Schlägereien und Kämpfen ist ebenso eine Störung im Holz wie die Unfähigkeit, Wut zu empfinden und seinem Ärger Luft zu machen.“*³⁷

Die Wanderseele tritt erst 3 Tage nach der Geburt in den Körper ein, *„wird vom Vater übermittelt“*³⁸ und nach dem Tod kehrt sie in den ‚Himmel‘ zurück. Sie überdauert das Individuum.

Übermäßiger Zorn schädigt auf die Dauer die Leber mit der Folge, dass die Wanderseele Hun nicht mehr verwurzelt ist.

Wie zeigen sich Störungen der Wanderseele?

Sie zeigen sich durch Depressionen oder ‚manisches Verhalten‘. Die Pathologien beruhen auf Störungen der ‚Bewegung‘ der Wanderseele. Mangelnde Bewegung kann auftreten, wenn Shen eine Überkontrolle ausübt oder Hun nicht genug kommt und geht. In beiden Fällen entsteht eine Depression. Eine übermäßige Bewegung des Hun oder eine mangelnde Kontrolle des Shen führen zu einer übermäßigen Bewegung der Wanderseele. Es entsteht ein manisches Verhalten bis hin zur Manie.

Ursache für zu geringe oder zu große Bewegung der Wanderseele sind Leere- oder Fülle-Zustände. *Maciocia* führt in Anlehnung an die Syndromtheorie folgende Krankheitsmuster auf³⁹.

Mangelnde Bewegungen der Wanderseele, die zu Depression führen:

*Leber-Qi-Stagnation, Herz- und Lungen-Qi-Stagnation, Leber-Blut-Mangel, Leber-Qi-Schwäche*⁴⁰, *Milz- und Nieren-Yang-Mangel*

Übermäßige Bewegungen der Wanderseele, die zu manischem Verhalten führen:

Leber-Feuer, Herz-Feuer, Schleim-Feuer in der Leber, Schleim-Hitze in Lunge und Herz, Leber-Blut- und/oder Leber-Yin-Mangel

³⁷U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd.1 Holz, Verlag Müller & Steinicke, München, 2013, S. 100

³⁸G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 58

³⁹ G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 46/47

⁴⁰ ebenda S. 45, hier führt Maciocia aus, dass im psychischen Bereich eine Leber-Qi-Schwäche vorkommt in der Form als Versagen des Leber-Qi, zum Geist aufzusteigen

5.3. Po - die Körperseele

魄

Die Körperseele Po wohnt in der Lunge. „Die Lunge bekleidet das Amt eines Kanzlers und Mentors. Ordnung und Ausgleich haben hier ihren Ursprung.“⁴¹ „Die Lunge ist der Ausgangspunkt des Qi. Hier befindet sich die Po-Seele...“⁴²

Die Emotion der Lunge ist die Trauer/Traurigkeit. „Degeneriert die Trauer zu Melancholie, dann wird die Lunge geschädigt, das Qi steigt gegenläufig „ni“ nach oben und es entsteht Hitze im oberen Erwärmer. Das Ergebnis ist eine schwere Depression.“⁴³

Die Körperseele - sie stammt von der Mutter - wird 3 Tage nach der Empfängnis gebildet „kurz nachdem die Pränatale Essenz eines gerade gezeugten Wesens gebildet wurde“⁴⁴. Sie hängt eng mit der Essenz (Jing) zusammen, denn sie bringt die Essenz bei allen physiologischen Prozessen ins Spiel. Die Bewegung der Körperseele ist das Eintreten und Austreten der Essenz.

Mit Eintritt des Todes stirbt auch die Körperseele.

Alle Emotionen beeinflussen die Körperseele, insbesondere Grübeln, Sorge, Kummer und Traurigkeit und außerdem die Gefühle, deren wir uns nicht bewußt sind. Das Weinen ist mit der Körperseele verknüpft. Emotionaler Stress ‚schnürt‘ die Körperseele ein.

Die Lunge - und damit auch Po - ist verantwortlich für die Atmung. Die Körperseele schärft unsere Sinne: Augen und Ohren, aber auch die Sinnesempfindungen der Haut. Der Anus Pomen, Tor des Po, ist mit der Körperseele verbunden. Der Grund dafür ist die Yin-Yang-Koppelung des Dickdarms mit der Lunge. Im Tod entweicht die Körperseele durch Pomen, dem Tor des Po, und löst sich in der Erde auf.

Wie zeigen sich Störungen der Körperseele?

Die Körperseele beeinflusst die Haut und das Gefühlsleben.

Kann die Körperseele sich nicht ausbreiten, ist sie kontrahiert, entstehen Symptome wie Rötung, Ausschlag, Akne. Auf der Gefühlsebene finden sich unterdrückte Emotionen, die eine Qi-Stagnation der Lunge bedingen können, bis hin zur Depression.

Breitet sich die Körperseele zu sehr aus, kommt es zu Jucken der Haut und im emotionalen Bereich zu Angstgefühlen und Sorgen.

⁴¹Paul Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen , Cygnus Verlag Berlin 2013, S. 50

⁴² ebenda S. 59

⁴³U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Metall, Verlag Müller & Steinicke, München, 2010, S. 108

⁴⁴ G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 53

5.4. Exkurs: Vergleich von Hun und Po

魂 鬼 魄

Hun

Gui

Po

Die chinesischen Schriftzeichen für Hun und Po beinhalten jeweils den Radikal gui. Gui ist ein Geist oder ein Gespenst. Im Kontext der Psyche sprechen wir von den dunklen Kräften.

„Gui innerhalb der Wanderseele verleiht ihr Bewegung auf einer psychischen Ebene (Kommen und Gehen des Geistes).....gui innerhalb der Körperseele verleiht ihr Bewegung auf einer körperlichen Ebene (Ein- und Austreten der Essenz) in allen physiologischen Prozessen des Körper.“⁴⁵

Gui sorgt für die Bewegungen von Hun und Po. Bei Hun ist eine nach außen, dem Leben zugewandte Bewegung, bei Po eine nach innen gewandte. Beide, Hun und Po, sind für unser Leben elementar. Sie sind wie Yang und Yin.

Die sich daraus ergebenden, unterschiedlichen Aspekte beider sind in der Literatur seit Alters her aufgezählt und besprochen worden. Eine ausführliche Zusammenstellung hat Udo Lorenzen veröffentlicht⁴⁶, die ich hier gerne zitiere:

Hun (Geistseele)	Po (Körperseele)
<i>Ist die Wirkkraft des Yang und die Blüte des Qi</i>	<i>Ist die Wirkkraft des Yin und die Fülle des Jing (Essenz)</i>
<i>Kommt und geht mit Shen</i>	<i>Tritt ein und aus mit Jing</i>
<i>Die Leber speichert Hun</i>	<i>Die Lunge speichert Po</i>
<i>Blut ist die Hütte von Hun</i>	<i>Qi ist die Hütte von Po</i>
<i>Die Bewusstheit der Persönlichkeit, die sich nach außen darstellt, das repräsentative Bewußtsein</i>	<i>Instinkte, Triebhaftigkeit, das lebenserhaltende Prinzip im Inneren</i>
<i>Prägt Charakter, Natur und Wesen eines Menschen xing</i>	<i>Prägt Emotionen, Leidenschaften und das Temperament eines Menschen qing</i>
<i>Drei Hun-Seelen als symbolischen Zahl des Shao Yang = Holz</i>	<i>Sieben Po-Seelen als symbolische Zahl des Shao Yin = Metall</i>

Tabelle 4: Gegenüberstellung Hun versus Po, Teil 1, Quelle: U. Lorenzen, A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. 2, Verlag Müller & Steinicke, München, 2010, S. 192ff

⁴⁵G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 59

⁴⁶ U. Lorenzen, A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. 2, Verlag Müller & Steinicke, München, 2010, S. 192ff

<i>Entsteht im dritten Monat der Schwangerschaft, wird aktiv im sieben Monat</i>	<i>Entsteht im vierten Monat der Schwangerschaft, wird aktiv im achten Monat</i>
<i>Steigt im Tod zum Himmel, wird zum Shen oder reinkarniert</i>	<i>Sinkt im Tod zur Erde, löst sich auf oder wird ein Dämon gui</i>
<i>Beherrscht Präsenz, Phantasie und Kreativität eines Menschen</i>	<i>Beherrscht Selbsterhaltungstrieb , Körper und Gestalt eines Menschen</i>
<i>Ist bewegt, agierend, wie ein Feuer, das sich ausbreitet, wenn genug Holz vorhanden ist</i>	<i>Ist ruhig und bewegungslos, wie das Wasser, das die Wirklichkeit spiegelt</i>
<i>Aktive Tätigkeit des Geistes, der denkend Nachforschungen anstellt (erlerntes Wissen)</i>	<i>Passives Laufen lassen der Gedanken, die spontan an etwas erinnern (natürliches Gedächtnis)</i>
<i>Ist hell und klar wie der Mond</i>	<i>Ist dunkel und verborgen wie der Neumond</i>
<i>Hat seine Wurzeln im Leber-Yin bzw. Leber-Blut</i>	<i>Hat seine Wurzeln im Lungen-Qi</i>
<i>Trauer im Übermass schädigt bei ai die Hun Seele</i>	<i>Freude und Lust im Übermass xi le schädigen die Po-Seele</i>
<i>Hun beherrscht das Geistige</i>	<i>Po beherrscht das Körperliche</i>
<i>Nächtliches Träumen und tägliche Geistesabwesenheit sind Wanderungen der Hun-Seele auf Grund einer Leber-Yin (Blut-)Schwäche; Schwäche der Hun-Seele zeigt sich in übermäßiger Geistesabwesenheit mit Unruhe und Schwäche</i>	<i>wandernde Leichname, Zombies, maschinen-artiges Verhalten oder komatöser Zustand bedeutet herrschende Po-Seele am Tag in Abwesenheit von Hun auf Grund einer Lungen-Qi Schwäche; im Schlafwandeln ist die Po-Seele in der Nacht aktiv und übernimmt das Kommando</i>
<i>Krankheiten zeigen sich im geistig-seelischen Bereich: Verwirrtheit, planloses Handeln, Phantasielosigkeit, Charakterschwäche, Geistesabwesenheit, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme</i>	<i>Krankheiten zeigen sich im psycho-somatischen Bereich: extreme Schwäche, Leichenblässe, extreme Trauer, Festhalten an Gefühlen, Leidenschaften, Süchte, sexuelle Perversionen</i>
<i>Im Himmel ist es Wind, auf der Erde ist es Holz, im Menschen ist es Geistseele</i>	<i>Im Himmel ist es Trockenheit, auf der Erde ist es Metall, im Menschen ist es Körperseele</i>
<i>Hun wird betrauert und zurückgerufen im Trauerritual</i>	<i>Po wird ängstlich gemieden und gefürchtet im Trauerritual</i>
<i>Hun agiert im Lichten</i>	<i>Po agiert im Dunkeln</i>

Tabelle 5: Gegenüberstellung Hun versus Po, Teil 2, Quelle: U. Lorenzen, A. Noll, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Bd. 2, Verlag Müller & Steinicke, München, 2010, S. 192ff

5.5. Yi - der Intellekt



Der Intellekt Yi ist in der Milz beheimatet. *„Die Milz und der Magen haben das Amt der Kornspeicherung inne. Die fünf Geschmacksrichtungen haben hier ihren Ursprung.“*⁴⁷ *„Die Milz <der Magen, der Dickdarm, der Dünndarm, der Dreifache Brenner, die Harnblase> ist der Ausgangspunkt des Kornspeichers. Hier befinden sich die Schutzlager...“*⁴⁸

Der Intellekt der Milz und der Shen des Herzens stehen in enger Beziehung zueinander, ist doch das Herz die Mutter der Milz. Der Intellekt oder das gerichtete Denken ermöglicht uns die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und das Erinnern an Informationen.

Die Erde koordiniert als zentrale Kraft zwischen Wasser und Holz, zwischen Nieren und Leber und zwischen der Willenskraft Zhi und dem Hun der Leber. *Udo Lorenzen* sagt dazu: *„Wir verstehen die Emotion der Erde hier als geistige Leistung, zwischen Wasser und Holz, Nieren und Leber zu vermitteln. Als Übergangsphase nimmt die Erde den Willen der Niere, etwas zu erreichen, auf und gibt ihn, gründlich durchdacht, an die Leber weiter. Erst nach Prüfung aller Umstände (Si Lü) gibt die Erde den Willen der Niere Zhi an das Holz weiter. Hier erst wird die dafür notwendige Aktion geplant und eingeleitet. Jeder gesunde Denkprozess nimmt diesen Verlauf! Jede realistische Wunscherfüllung braucht die integrierende Kraft der Erde.“*⁴⁹

Wie zeigen sich Störungen des Intellekts?

Maciocia führt folgende zwei Syndrome auf⁵⁰:

Feuchtigkeit, die den Kopf blockiert und den Intellekt behindert
Schleim, der den Kopf blockiert und den Intellekt behindert

Das Gedächtnis ist gestört. Lern- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab. Die Fokussierung ist nicht mehr gegeben, statt dessen setzen Zwangsgedanken ein. Zusätzlich finden wir die bekannten Symptome von Feuchtigkeit und Schleim.

⁴⁷ Paul Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen , Cygnus Verlag Berlin 2013, S. 50

⁴⁸ ebenda S. 60

⁴⁹ U. Lorenzen/A. Noll, die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Erde, 2012, Verlag Müller & Steinicke München, S.197/198

⁵⁰G. Maciocia, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Elsevier GmbH Deutschland, Studienausgabe 2020, S. 70

5.6. Zhi - die Willenskraft



Die Willenskraft Zhi ist in den Nieren angesiedelt. „Die Nieren haben das Amt des Gewalttätigen inne.“⁵¹ „Die Nieren <sie regulieren das Überwintern> sind der Ausgangspunkt von Abschließen und Speichern. Hier befindet sich die Samen-Essenz...“⁵²

Die Emotion der Niere ist die Angst. Zhang Zhi Cong sagt dazu:

„Die Feuer-Essenz bildet den Geist Shen; die Wasser-Essenz bildet den Willen Zhi. Wir haben über Hun, Po, Zhi und Yi gesprochen; alle diese haben ihre Wurzeln im Jing Shen von Herz und Niere, aus denen sie hervorgehen. Das ist der Grund, warum Ängstlichkeit und Besorgnis den Shen angreifen, aber auch, warum Furcht und Schrecken die ursprüngliche Vitalität Jing Shen angreifen und das Leben erschüttern.“ (Ru Men)⁵³

Die Willenskraft der Niere bedeutet Antrieb, Entschlossenheit, Enthusiasmus, Motivation und Zielstrebigkeit. Sie muss eng abgestimmt sein mit dem Herzen, dem Shen. Niere und Herz bilden die bedeutsame Feuer-Wasser-Achse. Über den Sheng-Zyklus kontrolliert die Niere das Herz. Das Wasser der Niere kühlt das Feuer des Herzens. Gleichzeitig verleiht es dem Shen Antrieb und Entschlossenheit. Dadurch ist das Herz in seiner Balance und der Geist Shen kann die Willenskraft Zhi lenken und sich zu nutze machen. Wenn der Geist klar ist und die Willenskraft stark, kann der Mensch Ziele verfolgen und erreichen.

⁵¹ Paul Unschuld, Antike Klassiker der Chin. Medizin, Huang Di Nei Jing, Su Wen, 2013, Cygnus Verlag Berlin, S. 51

⁵² ebenda S. 59

⁵³ zitiert in U. Lorenzen/A. Noll, die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Wasser, 2012, Verlag Müller & Steinicke München,

6. Die 5 Seelen stärken mit den 6 heilenden Lauten

Die Dynamik der Wandlungsphasen ist in Kapitel 4.1. kurz skizziert. Aus dem physiologischen Ke-Zyklus/Hervorbringungszyklus ergibt sich, dass jedes Organ die Energie an das nachfolgende abgibt. Diesen Zusammenhang nennt man die Mutter-Kind-Regel.

Die **Leber** leitet die Energie an das Herz weiter, insofern ist die Leber die Mutter und das Herz das Kind.

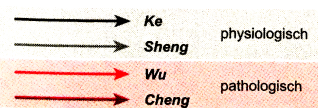
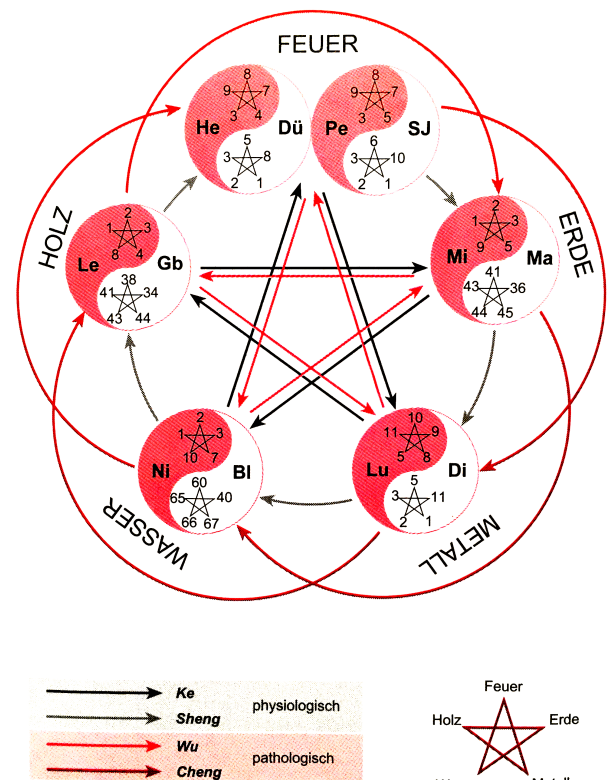
Das **Herz** ist die Mutter der Erde und umgekehrt die Erde das Kind des Herzens.

Die **Erde** ist die Mutter des Metall und das Metall das Kind der Erde.

Das **Metall** ist die Mutter des Wassers und das Wasser ist das Kind des Metall.

Das **Wasser** ist die Mutter des Holzes und das Holz das Kind des Wassers.

Aus dem oben gesagten ergibt sich, dass jede Wandlungsphase sowohl Mutter als auch Kind ist.



Grafik 2: Dynamik der Wandlungsphasen, Quelle: Claudia Focks, Leitfaden Chinesische Medizin, 6. Auflage, Urban & Fischer, München, S.46

Beispiele für die therapeutische Einflussnahme mit Hilfe dieser Dynamik

Sheng-Zyklus: Mutter stärken, wenn Kind schwach:

In seiner Schrift „Tausend-Dukaten-Rezepte“ empfiehlt *Sun Si Miao* die 6 Heilenden Laute im Abschnitt über die „Nierenerkrankungen“ z. B. im Fall, „dass der Körper der Nierenkranken kalt ist und eine Yin Eigenschaft hat.“ Das Nieren-Yang ist schwach. Um den kranken Menschen zu stärken, spricht er sich für die Si-Ausatmung aus mit entsprechender Bewegung. „Si“ ist der Ton der Lunge, des Metalls. Durch das Tönen von „Si“ wird die Lunge gestärkt, also die Mutter der Niere. Er behandelt im Sinne der Wandlungsphasen nach dem Ke-Zyklus und stärkt die Niere (Kind) durch die Stärkung der Lunge (Mutter).

Ke-Zyklus: Kontrollorgan stärken

Im Abschnitt „Über die Herzkranken“ empfiehlt *Sun Si Miao* in seiner Schrift „Tausend-Dukaten-Rezepte“ für die Situation, dass Menschen, die „an einer Herzkrankheit mit warmer Eigenschaft leiden, die Chui-Ausatmung üben sollen“. Er gibt genaue Zeiten an und legt auch die Anzahl der Atemzüge fest. Es werden keine Bewegungen dazu

empfohlen. Er arbeitet damit, die Niere, das Kontrollorgan, zu stärken um die Herzkrankheit zu behandeln. Innerhalb der Feuer-Wasser-Achse soll das Wasser der Niere das Feuer des Herzen löschen.

Diese beiden Beispiele sollen zeigen, dass schon vor ca. 1.500 Jahren mit den 6 Heilenden Lauten nach dem Prinzip der Wandlungsphasen behandelt wurde. Dass die Chinesische Medizin immer den ganzen Menschen behandelt, geht aus den oben beschriebenen Symptomatiken hervor, denn die Emotionen/Seelen lassen sich nicht von den Organen trennen.

Die folgende Tabelle listet auf, mit welchem Laut in welcher Situation behandelt werden kann nach der Dynamik der Wandlungsphasen.

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Seele	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
Laut des Organs	Xu	He	Hu	Si	Chui
Laut der Mutter	Chui	Xu	He	Hu	Si
Laut des Kindes	He	Hu	Si	Chui	Xu
Laut des kontrollierten Organs	Hu	Si	Chui	Xu	He
Laut des kontrollierenden Organs	Si	Chui	Xu	He	Hu

Tabelle 6: Dynamiken der Laute

Es fehlt in dieser Tabelle der 6. Laut „Xi“. Er ist dem San Jiao zugeordnet, dem als übergeordnetes Konzept die Organe zugeordnet sind. Im oberen Erwärmer befinden sich oberhalb des Zwerchfells Herz und Lunge. Dem mittleren Erwärmer sind zugeordnet Milz und Leber. Im unteren Erwärmer finden wir Niere und Leber. Je nach Betrachtungsweise wird die Leber dem mittleren oder unteren Erwärmer zugeordnet.

Nach heutiger Vorstellung der Sechs Heilenden Laute schließt deshalb der Laut „Xi“ immer das Tönen der Laute ab. Wenn wir also die Lunge stärken / harmonisieren wollen, könnten zum Beispiel die Laute „Hu“, „Si“, „Chui“ und „Xi“ als Abschluss getönt werden.

7. Fazit meiner Beschäftigung mit den 6 Heilenden Lauten

Die jeweiligen Töne der Sechs Heilenden Laute sind von der Vergangenheit bis in die Gegenwart die gleichen geblieben.

Es bestehen unterschiedliche Meinungen darüber, ob laut getönt werden soll oder nicht hörbar. Vielfach wird eine begleitende Bewegung zum Tönen empfohlen:

Sun Si Miao empfiehlt die große Atmung oder feine Atmung je nach Symptomatik des Kranken. Die Häufigkeit des Tönens variiert. Er gibt ebenfalls zum Teil die Anweisung, zu welchen Tageszeiten die Übungen ausgeführt werden sollen. In manchen Fällen empfiehlt er dazu eine Bewegung

In der Mingzeit besteht eine klare Vorstellung, welche Symptomatik mit welchem Laut behandelt wird. Gleichzeitig bestehen unterschiedliche Vorstellungen dazu, ob der heilende Laut hörbar oder unhörbar getönt werden soll. Die empfohlenen Bewegungen sind vielfältig.

Prof. Jiao Guorui, Akademie für traditionelle chinesische Medizin Peking und Qigong Meister zeigt wiederum andere Bewegungen zu den Lauten.

Im Grundlagenwerk der Universität Beijing „Chinesisches Medizin-Qigong“, das bereits in der 10. Auflage in Chinesisch vorliegt und seit 2019 auch als deutsche Übersetzung, sind es wiederum eigene Bewegungen, die geübt werden.⁵⁴

Schaut man sich heute Videos bei You Tube an zum Thema „Sechs Heilende Laute“, dann stößt man auf eine große Vielfalt an Bewegungen zu den immer gleichen Lauten.

Die Aufzählung ließe sich sehr, sehr lange fortsetzen. Es zeigt sich hier, dass es seit jeher im Qigong unterschiedliche Traditionen gibt, wie sie auch in der chinesischen Medizin zu finden sind. Jede hat auf ihre Weise ihre Berechtigung.

Summa summarum:

Letztendlich sind die Töne das Kontinuum. Dass Töne, d.h. Schwingung, auf den Körper Einfluss nehmen, ist unbestritten. In der Einleitung sind dazu ausreichend Beispiele angeführt. Dass die beschriebenen Töne jeweils positiven Einfluss nehmen auf den Körper bzw. das jeweilige Organ, davon ist nach mehr als 1.500 Jahren Erfahrung auszugehen.

In aktueller Zeit macht das Sanatorium Shanghai die folgende Aussage: *Bei den medizinischen Untersuchungen wird aber bewiesen, dass die verschiedenen Worte verschiedene Schwingungen und bioelektrische Potentialveränderungen hervorrufen können, die experimentell nachweisbar sind.*⁵⁵

⁵⁴ Tianjin Liu, Willi Neumann (Hrsg.), Chinesisches Medizin-Qigong, 2022, Pabst Science Publishers, Lengerich, S.301ff

⁵⁵ Stephan Polos, Atem und Meditation, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Oberbayern, 1968, S. 82

8. Die Übungen

Die Bewegungen zu den Lauten, wie ich sie von meinem Lehrer gelernt habe, werden nachfolgend gezeigt:

Es werden nur die Bewegungen gezeigt, die während des Tönens gemacht werden. Eine kompletter Ablauf der Sechs Heilenden Laute beginnt mit einer einleitenden Bewegungsform. Zwischen den hier gezeigten Bewegungen sind zum Teil verbindende Bewegungen eingebaut, die die Sechs heilenden Laute zu einer wundervoll harmonischen Gesamtbewegung machen.

Grundsätzliches zum Üben:

Stabile Grundhaltung im schulterbreiten Qigong-Stand ist wesentliche Voraussetzung. Konzentriert sein im Hier und Jetzt mit voller Achtsamkeit ist unabdingbar. Die Kraft kommt aus dem Dantian.



Der Laut „Xu“

Er ist der Leber zugeordnet
Aus der Taille heraus bewegt sich eine Hand - Innenhand nach oben - zur gegenüberliegenden Seite bis ca. Höhe Schulter, Oberkörper und Kopf bewegen sich mit, beidseitig üben



Der Laut „He“

Er ist dem Herzen zugeordnet
Im Rahmen einer Gesamtbewegung senken sich die Hände wie abgebildet von oben (Herz) nach unten (Niere)



Der Laut „Hu“

Er ist der Milz zugeordnet
Im Rahmen einer Gesamtbewegung bewegen sich die Hände auf den Körper zu



Der Laut „Si“

Er ist der Lunge zugeordnet
Im Rahmen einer Gesamtbewegung bewegen sich - ausgehend von der vorderen Axillarlinie - die Hände nach vorne



Der Laut „Chui“

Er ist der Niere zugeordnet
Im Rahmen einer Gesamtbewegung streichen die Hände von den Nieren abwärts zum Oberschenkel und kommen dann vor den Unterbauch



Der Laut „Xi“

Er ist dem San Jiao zugeordnet
Im Rahmen einer Gesamtbewegung ertönt der Laut bei der Abwärtsbewegung der sich gegenüber stehen Hände, Handfläche nach unten

9. Literaturverzeichnis

- De Martin-Sommerfeldt, Divyam, Unterrichtsmaterial aus der Ausbildung zum Qigong
Kursleiter
- Despieux, C, Das Mark des Roten Phönix, 1995, Medizin. Literar. Verlagsgesellschaft
- Focks, Claudia, Leitfaden Chinesische Medizin, 6. Auflage, Urban & Fischer, München,
- Engelhardt, U., Hildenbrand, G., Zumfelde-Hüneburg, C., Leitfaden Qigong, 2014,
Urban & Fischer
- Lorenzen, U. / Noll, A. Die Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin,
Band 1 Holz, 2013, Verlag Müller & Steinicke, München
- Lorenzen, U. / Noll, A. Die Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin,
Band 2 Metall, 201, Verlag Müller & Steinicke, München
- Lorenzen, U. / Noll, A. Die Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin,
Band 3 Erde, 2012, Verlag Müller & Steinicke, München
- Lorenzen, U. / Noll, A. Die Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin,
Band 4 Feuer, 2014, Verlag Müller & Steinicke, München
- Lorenzen, U. / Noll, A. Die Wandlungsphasen in der traditionellen chinesischen Medizin,
Band 5 Wasser, 2012, Verlag Müller & Steinicke, München
- Maciocia, Giovanni, Die Psyche in der chinesischen Medizin, Studienausgabe 2020,
Elsevier GmbH Deutschland
- Pálos, Stefan, Atem und Meditation, 1968, O.W. Barth Verlag, Weilheim
- Tianjun Liu, Willi Neumann (Hrsg.), Chinesisches Medizin-Qigong, 2022,
Pabst Science Publishers, Lengerich
- Unschuld, Paul, Antike Klassiker der Chinesischen Medizin, Huang Di Nei Jing Su Wen, 2013,
Cygnus Verlag Berlin
- Unschuld, Paul, Antike Klassiker der Chinesischen Medizin, Huang Di Nei Jing Ling Shu, 2013,
Cygnus Verlag Berlin
- Zhuang Zhi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Sammlung zeno.org im Verlag den
Contumax GmbH & Co. KG, Berlin

10. Übersicht über Tabellen und Grafiken

Tabellen

Tabelle 1	Zuordnungen zu den Wandlungsphasen	S. 10
Tabelle 2	Zuordnung von Organen, Lauten, Emotionen und Seelen	S. 12
Tabelle 3	Zuordnung von Symptomatiken zu Emotionen	S. 13
Tabelle 4	Gegenüberstellung Hun und Po, Teil 1	S. 18
Tabelle 5	Gegenüberstellung Hun und Po, Teil 2	S. 19
Tabelle 6	Dynamiken der Laute	S. 23

Grafiken

Grafik 1	Wandlungsphasen nach Focks	S. 11
Grafik 2	Wandlungsphasen nach Focks	S. 22