

 SpringerWienNewYork

Lin Cong

# Meridian Dao Yin

Übungen zur Aktivierung  
des Meridiansystems

SpringerWienNewYork

**Lin Cong**  
Wien, Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

©2008 Springer-Verlag/Wien  
Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von  
SpringerScience+BusinessMedia  
springer.at

Lektorat: Dr. Renate Höhl, Mag. Sabine Knoll  
Fotos: Jing Cui  
Satz: Michael Karner, 2640 Gloggnitz, Austria – [www.typografie.co.at](http://www.typografie.co.at)  
Druck: Holzhausen Druck und Medien GmbH, 1140 Wien, Austria

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
SPIN 12028115

Mit 154 Farbabbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-72087-5 SpringerWienNewYork

Es gibt viele Menschen, denen ich dafür danken möchte, dass dieses Buch zustande kam. Besonderer Dank aber geht an Mag. Günter Wagner, Petra Rainer, Dr. Elisabeth Schratzenholz, Prof. Xijiang Liang, Dr. Renate Höhl, Martha Posch und Mag. Doris Schmauszer. Sie haben mir bei der Übersetzung und der sprachlichen Verbesserung viel geholfen, so dass der Text für alle verständlich und anwendbar wurde.

**Einleitung 1**

**1 Von der Dao Yin Technik (导引术) zum Meridian Dao Yin (经络道引) 5**

**2 Das Wesen des Meridiansystems 27**

**3 Meridian Dao Yin Übungen 47**

- Meridian Dao Yin für den Hand-Taiyin (Lungen)-Meridian 48
- Meridian Dao Yin für den Hand-Yangming (Dickdarm)-Meridian 60
- Meridian Dao Yin für den Hand-Jueyin (Herzbeutel)-Meridian 70
- Meridian Dao Yin für den Hand-Shaoyang (Dreifach Erwärmer)-Meridian 85
- Meridian Dao Yin für den Hand-Shaoyin (Herz)-Meridian 96
- Meridian Dao Yin für den Hand-Taiyang (Dünndarm)-Meridian 108
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Taiyin (Milz)-Meridian 120
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Yangming (Magen)-Meridian 139
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Jueyin (Leber)-Meridian 153
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyang (Gallenblasen)-Meridian 169
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Shaoyin (Nieren)-Meridian 181
- Meridian Dao Yin für den Fuß-Taiyang (Harnblasen)-Meridian 195

**4 Das Meridian Dao Yin und Qigong 203**

**M**eridian Dao Yin bietet Interessierten einen individuellen Zugang zu einem harmonischen Leben, und somit die Grundlage für Gesundheit. Wenn man heutzutage von »Gesundheit« spricht, so bedeutet das nicht nur, dass sich das menschliche Gesundheitsbewusstsein vertieft hat, sondern auch, dass im Leben des modernen Menschen bereits beträchtliche Probleme aufgetreten sind. Dies ist der ausschlaggebende Grund dafür, warum Menschen heute der eigenen Gesundheit überhaupt Aufmerksamkeit schenken. Die physischen und psychosozialen Aktivitäten der modernen Menschen weisen bereits ein großes Ungleichgewicht, eine Disharmonie und Instabilität auf. Dadurch verringert sich der menschliche Gesundheitszustand stetig. Aus meiner Sicht ist das die wichtigste Ursache für die fortwährende Entstehung und die Zunahme von Zivilisationskrankheiten. Diesbezüglich konnte die moderne Medizin mit ihren Mitteln weder den wahren Ursprung der Krankheitsursachen, noch effektive Behandlungsmethoden finden. In der Hoffnung, diesen ausweglosen Zustand verbessern zu können, begann man, sich traditioneller Medizin und deren Methoden, wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, Qigong usw., zuzuwenden. Das ist durchaus verständlich, allerdings stellt sich die Frage, welchen Zustand Betroffene eigentlich zu verbessern hoffen: Ist es der Zustand, krank zu sein, oder der energetische Zustand? Weltweit gibt es viele verschiedene Arten traditioneller Medizin und Methoden zur Verbesserung der Gesundheit. Welcher »Tradition« sollten wir uns schlussendlich zuwenden?

## Lebensbewusstsein

Die Menschen beginnen, ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, und das ist ein guter Anfang. Dies allein reicht allerdings nicht. Menschen brauchen auch ein Lebensbewusstsein. In der traditionellen chinesischen Kultur existiert der Begriff »Gesundheit« nicht. Die Chinesischen Weisen in früheren Zeiten sprachen nicht von Gesundheit, sondern von »Lebenserhaltung«, was bedeutet, die harmonischen Lebensaktivitäten des eigenen Körpers zu bewahren. Dies ist der erste Ausdruck von Lebensbewusstsein. Die Begriffe Lebenserhaltung und Gesundheit unterscheiden sich stark. Die Lebenserhaltung richtet ihre Aufmerksamkeit auf die harmonischen Lebensaktivitäten des Körpers, insbesondere die ganzheitlichen und harmonischen Lebensabläufe im Inneren. Gesundheit ist ein Zustand, welcher der Krankheit gegenübersteht. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation für Gesundheit lautet,\* kurz zusammengefasst: »ein guter körperlicher und psychischer Zustand, der sich gut an die Gesellschaft anpassen kann«. Diese Definition erklärt

\* Definition WHO: »Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.«