

# Selbstheilung für den ganzen Körper

Interview mit Lin Housheng, dem Entwickler des 18 Bewegungen Taiji Qigong

Das Taiji Qigong gehört zu den beliebtesten Qigong-Arten im deutschsprachigen Raum. Dabei wissen viele nicht, dass es inzwischen acht Sets mit jeweils 18 Übungen gibt. Ronnie Robinson nutzte ein Seminar, das Prof. Lin Housheng in Baden-Baden hielt, für ein Interview über die Entstehung des von ihm entwickelten Qigong-Systems. Dabei schildert Lin Housheng, wie er sich um einen wissenschaftlichen Nachweis von Qi bemüht hat und über das Heilen mit Qi dazu gekommen ist, eine Selbstheilungsmethode zu entwickeln, die die Vorzüge von Taijiquan und Qigong in einer Übungsreihe vereinigen sollte.

## ABSTRACT

### Self-healing for all the body

#### Interview with Lin Housheng, the founder of 18 Movements Taiji Qigong

Taiji Qigong is one of the most popular types of Qigong in German-speaking regions. However, many people are unaware that there are now eight sets in this system, each with 18 movements. While Prof. Lin Housheng was giving a seminar in Baden-Baden, Ronnie Robinson took the opportunity to interview him about the origins of the Qigong system developed by him. Here Lin Housheng described how he has sought to establish a scientific basis for Qi and how healing with Qi led him to develop a self-healing method intended to unite the benefits of Taijiquan and Qigong in one series of exercises.

**H**err Professor Lin, welche Qigong- und Taiji-Arten haben Sie gelernt?

Seit meiner Jugend habe ich sehr gerne Shaolin Qigong geübt, hauptsächlich Stehende Säule.

*Haben Sie Süd-Shaolin geübt? Das Süd-Shaolin ist ja authentischer als das Nord-Shaolin.*

Ich komme aus der Provinz Fujian und habe den südlichen Shaolin-Stil gelernt. Jeder Shaolin-Stil hat einen eigenen Charakter, ist aber nicht besser als der andere.

Später habe ich in der Sportuniversität Shanghai Wushu und Wassersport studiert und bei zwei berühmten Top-Professoren Wushu gelernt.

*Wie lange haben Sie studiert?*

Vier Jahre, die volle Zeit. Das war in den 60er Jahren, noch vor der Kulturrevolution. Ich hat-

te einen sehr guten Abschluss und konnte dann als Forscher an der Sportuniversität in Shanghai arbeiten. Dort habe ich bei dem berühmten Taiji-Meister Gu Liuxin gelernt, der auch Jiang Qing, der Frau von Mao Zedong, Taijiquan beigebracht hatte.

*Welchen Taiji-Stil haben Sie gelernt?*

Den Yang-Stil.

*Haben Sie weitere Qigong-Arten gelernt?*

Das südliche Shaolin-Qigong seit 1954. Die Professoren an der Universität haben nur Wushu unterrichtet, nicht Qigong.

*Ich habe mit einer Reihe von chinesischen Meistern gesprochen, die Unterschiedliches gesagt haben, was während der Kulturrevolution mit Qigong und Taijiquan passiert ist. Wie sehen Sie das?*

## Lin Housheng

wurde am 16. September 1939 in Fuqing (Provinz Fujian) geboren. Mit 15 Jahren begann er Shaolin-Qigong zu lernen. Anfang der 1960er Jahre lernte er während seines Studiums auf der Sportuniversität Shanghai Taijiquan und Wushu.

Nach Ende der Kulturrevolution 1976 wollte er mit modernen wissenschaftlichen Methoden beweisen, dass es Qi gibt. 1978 wurden bei einem Versuch, in dem er Qi aus seinen Händen ausstrahlte, niedrigfrequente Infrarotwellen aufgezeichnet, die als Beweis für eine physische Existenz von Qi angesehen wurden.

1979 entwickelte er das Taiji-Qigong Shibashi (Taiji-Qigong mit 18

Bewegungen), das sich sehr schnell zuerst in China und in Südostasien verbreitete, seit den 90er Jahren auch in den USA und Europa. 1988 kreierte er das zweite Set mit 18 Bewegungen und alle zwei bis drei Jahre folgten weitere.

1989 ging Lin Housheng in die USA zu einem Forschungsprojekt nach San Diego. 2010 wurde er Bürger der USA und lebt nun in Los Angeles.

Er schrieb 1980 das erste Buch über Qigong, das nach der Kulturrevolution erschienen ist: »Qigong macht gesund«. Sein Buch »300 Fragen zu Qigong-Übungen« ist 1994 auch auf English veröffentlicht worden.



Lin Housheng mit seiner Tochter Lin Ping, die beim Interview übersetzt hat. Foto: Matthias Wagner

Ich wurde während der Kulturrevolution auf das Land geschickt und arbeitete dort als Sportlehrer an einer Mittelschule. Die Künste waren nicht richtig verboten, sie wurden eher vernachlässigt.

*Nochmal zurück zum Taijiquan. Wissen Sie, von wem Ihr Lehrer Taijiquan gelernt hat? War er verbunden mit der Yang-Familie?*



Ich habe bei Meister Gu Liuxin gelernt, einem der berühmtesten Kapazitäten für den Yang-Stil. Von wem er gelernt hat, kann ich nicht sagen, weil ich es nicht weiß.

*Wie kam es, dass Sie 1979 das Taiji-Qigong Shibashi entwickelt haben?*

Das war ein Prozess. Die Universität für Traditionelle Chinesische Medizin in Shanghai berief mich zum Professor für Physiologie und Anatomie. Das war im Jahr 1978, nach der Kulturrevolution. Dort habe ich Anatomie unterrichtet, ich komme ja eher von der westlichen Medizin.

In der chinesischen Medizin betont man immer das Qi, aber man kann es nicht riechen oder sehen. Ich konnte, weil ich Qigong, Taijiquan und Wushu praktiziert hatte, das Qi in meinen Händen in den Laogong-Punkten spüren. Und ich hatte eine Idee, wie man Qi beweisen könnte. Ich bin zu vier berühmten Universitäten in Shanghai gegangen, um Qi nachweisen zu können. Aber das hat nicht geklappt.

Dann kam ich zu einer Kapazität in der Kernforschung, Frau Gu Hansen. Sie stellte mit Geräten das Qi fest, das ich aus meinen Händen strahlte. Sie entdeckte niedrigfrequente Infrarotstrahlen. Und sie konnte diese Wellen aufnehmen. Auf diese Forschung wurde die Regierung aufmerksam, der Nachweis, dass Qi einen materiellen Ursprung hat, war erbracht.

Und aufgrund dieses Nachweises dachte ich mir, dass ich Qi auch in der Anästhesie verwenden konnte. Es gab ja schon Anästhesie mit Akupunktur. Insgesamt habe ich bei 39 Schilddrüsen- und

Lin Housheng zeigt die Figur »Die Arme kreisen und Wolken teilen« aus dem ersten Set.

Foto: H. Oberlack



Die hier gezeigte Figur aus dem dritten Set heißt »Die Brust ausdehnen, das Herz und die Lunge stärken«, es geht beim Taiji Qigong insgesamt jedoch darum, immer den ganzen Organismus zu kräftigen.

drei Magenoperationen teilgenommen und auf die Patienten Qi übertragen, um ihnen die Schmerzen zu nehmen.

Ich erhielt auch zwei Auszeichnungen von der chinesischen Regierung, einen für den Nachweis von Qi und einen für die Qi-Übertragungen in der Anästhesie. Danach wurden viele hochrangige Persönlichkeiten auf mich aufmerksam und ich wurde eingeladen, sie und ihre Frauen zu behandeln. Unter anderem waren das Deng Xiaoping und Jiang Zemin.

*Kommen wir zurück zu dem Punkt, wie es zur Entwicklung des Taiji-Qigong kam.*

Wenn ich jemanden mit Qi behandle, ist das eine Eins-zu-eins-Situation. Viele Menschen wollten von mir behandelt werden. Und so eine Behandlung ist für mich auch anstrengend. So kam bei mir die Idee, eine Methode zu entwickeln, die jeder für sich selber ausüben und davon profitieren kann.

Ich hatte Qigong und Taijiquan gelernt und da ich ja von beiden Systemen überzeugt bin, habe ich versucht, die Vorzüge von diesen beiden Systeme-

men zu einem neuen System zu verschmelzen. Taijiquan ist anmutig, weich und fließend, beim Qigong geht es um die Atmung, Imagination, Achtsamkeit und um positive Gedanken. So habe ich eben das alles zusammengefügt. Es sollte auch nicht zu lange dauern, 15 Minuten etwa.

*Ich frage mich, welche Überlegungen hinter diesen Übungen stecken. Haben Sie überlegt, was die meisten Menschen benötigen, und dementsprechend die Übungen gestaltet?*

Nein, so war das nicht. Es gibt natürlich Übungen, die für einzelne Körperregionen wirksam sind, zum Beispiel für Herz und Lunge. Aber für mich ist es wichtiger, den ganzen Körper anzusprechen. Taiji-Qigong Shibashi hat die Eigenschaft, den ganzen Körper von Kopf bis Fuß anzusprechen. Nachdem ich Taiji-Qigong Shibashi entwickelt hatte, wurde ich von der damaligen Regierung nach Guangzhou in die Zhongzhan-Universität eingeladen, um dort das Taiji-Qigong Shibashi zu unterrichten. Das war 1980. Von da an ist es sehr bekannt geworden, gerade im asiatischen Raum. Von dort kamen viele, um Taiji-Qigong Shibashi zu lernen.

*Später haben Sie weitere Sets entwickelt. Können Sie den Unterschied zwischen ihnen beschreiben? Haben die einzelnen Sets spezifische Themen?*

Das erste ist das einfachste, am wenigsten kompliziert. Die anderen Sets werden immer ein bisschen schwieriger. Aber es gibt keine bestimmten Themen, nur im vierten Set. Es ist wie in der Schule. Man geht von der ersten Klasse in die zweite, die dritte und so weiter.

Aber es gibt noch einen anderen Grund. In Malaysia, Indonesien und in Singapur wurde Taiji-Qigong Shibashi schon 1980 sehr populär. Aber nach acht Jahren wurde es den Menschen dort langweilig. Deswegen habe ich ein zweites Set entwickelt. 1988 wurde ich von der Regierung nach Malaysia gesandt, um es dort zu unterrichten. 1989 kam das dritte Set und alle zwei bis drei Jahre dann das nächste.

*Es ist ein sehr, sehr gutes System und ein sehr populäres. Sie haben das System entwickelt und verbreitet, nach Malaysia, Singapur und so weiter. Aber ich sehe keine Kontrolle der Qualität. Ich denke, es ist ein wundervolles System, wenn es gut gemacht wird. Aber ich habe auch viele wirklich schlechte Ausführungen gesehen. Und das macht mir Sorgen. Ich bin neugierig auf dieses System, seine Effekte, was dahinter steckt und ob es eine Kontrolle der Qualität gibt.*

## Taiji-Qigong Shibashi

Insgesamt gibt es acht Sets, wobei sechs davon eine Folge von 18 Bewegungen haben, die jeweils mehrfach wiederholt werden. Das achte Set ist eine Art »Best-of« der übrigen. Eine Sonderstellung nimmt das vierte Set ein. Es enthält zu 18 gesundheitlichen

Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Störungen Programme zur Linderung und Vorbeugung. Diese Programme bestehen aus Meditationsübungen, Akupressur, Massagen und Übungen aus den ersten beiden Sets.

So richtig nicht. Ich verbreite das Taiji-Qigong Shibashi und um die Qualität hoch zu halten, unterrichte ich die führenden Personen der Shibashi-Vereinigungen in diesen Ländern, die dann unterrichten sollen.

*Das wird aber nicht kontrolliert.*

Nein. Ich kann auch nur für den garantieren, den ich unterrichtet habe. Wenn ich jemanden sehe, der nicht gut unterrichtet, dann mag ich das natürlich nicht und ich kann nichts dagegen tun. Aber es ist trotzdem gut für die Gesundheit. Es ist ein sicheres Qigong, auch wenn Du es falsch machst.

*Es gibt Qigong für die Gesundheit und es gibt Qigong zum Heilen. Und es gibt viele Menschen, die über die Grenzen hinweggehen. Sie üben ein bisschen und sagen dann: Ich kann Dir helfen. Diese Übung ist gut für das und jene Übung ist gut für jenes.*

*Ich arbeite 20 Jahre mit Ihrem System und habe noch nie jemandem gesagt, diese Übung ist gut für das und jene ist gut für jenes. Weil ich nicht weiß, wie viel er übt. Aber ich sage ihm, wenn du übst, dann wirst du gesünder, du fühlst dich gesünder.*

Ja, stimmt.

*Und das ist das Gute dabei. Ich denke, dieses System kann durch viele Leute, die es schlecht machen, zerstört werden. Sehen Sie das auch so?*

Taiji-Qigong Shibashi ist nicht zum Heilen gemacht. Es ist für die eigene Gesundheit. Es stärkt

dein Immunsystem. Wenn Du jemanden heilen willst, musst Du es mit anderen Qigong-Arten kombinieren, so wie im vierten Set.

Taiji-Qigong Shibashi ist eine ganzheitliche Methode und keine Therapieform. Bis auf das vierte Set sind alle Bewegungen für das gesamte menschliche System. Nur im dritten Set wird gesagt, diese Übung ist für das und das. Aber es ist nicht zum Heilen. Zum Beispiel, wenn es heißt, die Übung sei gut für Lunge und Herz, bedeutet es nicht, dass du damit Lungen- und Herzkrankheiten heilen kannst. Es hilft Dir, Deinen Körper stärker zu machen.

Das vierte Set kombiniert verschiedene Qigong-Arten mit anderen Methoden aus der chinesischen Medizin wie Akupressur und kann explizit zur Therapie eingesetzt werden.

*Was sind Ihre Hoffnungen für die Zukunft? Haben Sie Pläne für die Weiterentwicklung des Shibashi?*

Ich habe vorhin gesagt, dass es nicht so schlimm ist, wenn jemand abweichende Bewegungen macht. Aber ich sehe es nicht gerne, wenn die Leute dann den gleichen Namen benutzen und einen anderen Inhalt verbreiten. In China, den USA und Kanada habe ich den Namen schützen lassen. Und ich hoffe, dass jedes Land in Europa eine Taiji-Qigong Shibashi Vereinigung haben wird.

Die sechs Sets haben insgesamt 108 Figuren, das entspricht dem Yang-Stil. Das vierte Set ist ja anders und das achte ist ein „Best of“. Das reicht an Figuren, mehr muss man nicht machen.

*Herr Prof. Lin, vielen Dank für das Interview.*

Ronnie Robinson ist Herausgeber von »Tai Chi Chuan & Oriental Arts« und im Vorstand der Tai Chi Union of Great Britain und unterrichtet Taijiquan und Qigong in Glasgow sowie europaweit in Seminaren.



**Shenjing-Qigong**  
LEHRINSTITUT BECK HANNOVER

**SHENJING-QIGONG-INSTITUT**

**Ausbildung zum Kursleiter und Qigonglehrer**

- Weiterbildung
- Retreats
- Fortlaufende Kurse
- Deutschland und Schweiz

[www.shenjing-qigong.de](http://www.shenjing-qigong.de)

